



Revista Menora Focsani

*APARITIE  
LUNA*



NR. 2  
*FEBRUARIE*  
2014

MINIREVISTA COMUNITATII  
EVREIESTI DIN FOCSANI

M  
E  
N  
O  
R  
A



# CUPRINS

1.Stiri din Israel ....	pag.3
2.Stiri din Vrancea ....	pag.4
3.Stiri din lume ....	pag.5
4.Povesti cu talc ....	pag.6
5.Modificari fiziologice legate de imbatranire ....	pag.7
6.Sfatul medicului ....	pag.8-9
7. Mozaic ....	pag.10
8.Planeta Umor ....	pag.11
9.Plante medicinale ....	pag.12-13
10.Idei practice si utile pentru gospodarie ....	pag.14
11.Stiati ca : ....	pag.15-16
12.Pagina de istorie ....	pag.17
13.Cei mai faimosi spioni din istorie ....	pag.18
14.Calendarul lunii ianuarie ....	pag.19-20
15.Info Juridic ....	pag.21
16.In Memoriam ....	pag.22
17.Necunoscute orase subterane ale lumii ....	pag.23-24
18.Stiri mondene ....	pag.25
19.Info Club ....	pag.26
20.Din placheta de versuri ....	pag.27
<b>SCRISORI LA REDACTIE</b>	
21.Mari savanti si inventatori ai lumii ....	pag.28
22.Amintiri razlete II ....	pag.29
23.Timbre din ghetourile naziste ....	pag.30

## COLECTIVUL REDACTIONAL:

**Mircea Rond** – Presedintele C.E. Focsani (Vrancea).

**Harieta Rond** – Responsabil varsta de mijloc.

## **ADRESA REDACTIEI:**

**STR. OITUZ NR. 4, FOCSANI, VRANCEA.**

**TEL: 0237/623959**

**MOBIL: 0745171287**

**E-MAIL:**

**[r\\_mircea67@yahoo.com](mailto:r_mircea67@yahoo.com)**

**SITE: [www.focsani.jewish.ro](http://www.focsani.jewish.ro)**

**E-Mail : [revistamenora@gmail.com](mailto:revistamenora@gmail.com)**



## Raftul cu stiri - Israel



\*\* **O rachetă lansată spre orașul Eilat din sudul Israelului**, în apropiere de frontiera egipteană, a fost distrusă în zbor, de un sistem de interceptare, a anunțat un purtător de cuvânt a poliției. "O rachetă care se îndrepta spre Eilat a fost distrusă în zbor de o baterie de interceptare de tip Iron Dome", a declarat acest purtător de cuvânt. El a adăugat că explozia produsă prin interceptare nu a provocat pagube.

\*\* **Compania israeliana de stat Israel Aerospace Industries** a creat un robot plutitor pentru patrulare - Katana. Acesta poate fi utilizat pentru protecția platformelor marine petroliere, a intrărilor în porturi și baze navale, pentru patrularea apelor teritoriale dar și pentru lupte electronice. Noul robot poate funcționa autonom dar și controlat de la distanță. În funcție de setările Katana, robotul este capabil să detecteze, identifice și clasifice obiectivele de suprafață, să ofere sprijin sau interceptare. Sistemul este dotat cu senzori electro-optici, echipamente de comunicații, radar și arme.

\*\* **Autoritățile din Israel au făcut o descoperire neașteptată**, după ce au oprit un vehicul pentru o verificare obișnuită. Ofițerii au găsit asupra șoferului un pistol oferit de însuși fostul președinte irakian Saddam Hussein, potrivit unor inscripții gravate pe armă (se putea citi cu ușurință: „oferit de președintele Saddam Hussein aceluia care au apărât patria”). Pe lângă șofer au fost reținut alte trei persoane care se aflau în mașină în momentul percheziției. Suspecții vor fi audiați de anchetatori, pistolul fiind confiscat. Bărbatul în posesia căruia a fost găsită arma nu avea permis de port-armă.

\*\* **Compania israeliană de armament Rafael Advanced Defence Systems (RADS)** lucrează la dezvoltarea unui sistem antirachetă care va utiliza raze laser, noua tehnologie urmând să fie utilizată în curând. Compania israeliană a comunicat că cercetările sunt într-o etapă destul de avansată, iar sistemul va fi prezentat săptămâna aceasta la Târgul Aeronautic din Singapore. Sistemul antirachetă israelian "Rază de Fier" are scopul de a intercepta avioane fără pilot, rachete și obuze de mortieră care nu pot fi doborâte de actualul sistem "Domul de Fier".

\*\* **O companie din Israel sustine ca a creat un program** care-i va scapa pe utilizatori pentru totdeauna de virusii informatici. Liran Tancman, directorul companiei Cyative, propune un program care analizeaza codurile refofolosite de hackeri atunci cand creeaza noi virusi si le anticipeaza practic miscarile. Danny Lev, un alt reprezentant al Cyative, sustine ca, atunci cand apare o amenintare, compania lor prezice evolutia acelui virus, pentru a opri dezvoltarea lui. In plus, compania are ambitia de a proteja bunurile oamenilor impotriva unor atacuri informatice, in contextul in care totul in ziua de astazi tinde sa fie conectat la Internet. Programul dezvoltat de Cyative este inca in faza de testare, acesta promitand sa opreasca atacurile malware si cele in care sunt furate informatiile de pe cardurile bancare.

\*\* **În Peninsula Sinai, în Egipt, a avut loc o puternică explozie.** Cel puțin cinci persoane dintr-un autocar care transporta turiști și-au pierdut viața. Cel puțin cinci persoane au fost omorâte și 20 rănite într-un atac care a vizat un autocar cu turiști în Sinai, în apropiere de frontiera Israelului. Patru dintre victime sunt cetățeni sud-coreeni - potrivit unor surse citate la Ierusalim. Neoficial, cauza ar fi o bombă într-o mașină capcană detonată prin telecomandă. Autocarul transporta 33 de turiști. Purtătorul de cuvânt al poliției israeliene a declarat că în autocar nu se aflau cetățeni israelieni. Unii dintre răniți au fost evacuați spre spitalul din Eilat, din Israel. Poliția israeliană relatează că s-a auzit o explozie puternică în partea egipteană a punctului de frontieră Taba. Explozia a avut loc după ce autobuzul a trecut granița din Israel și a intrat în Egipt.

\*\* **Ambasadorul ungar la Tel Aviv**, Andor Nagy, a fost convocat la Ministerul israelian de Externe în legătura cu ascensiunea antisemitismului în Ungaria, relatează MTI, conform Mediafax. Vicepreședintele Comisiei israeliene de Afaceri Europene Rafi Sultz și-a exprimat profunda îngrijorare în legătura cu declarațiile antisemite ale unor deputați ungari și anumite incidente care au avut loc în ultima perioadă în Ungaria.

\*\* **Israelul a decis să ofere compensații de 20 milioane de dolari** familiilor activiștilor turci uciși sau răniți în asaltul asupra flotilei umanitare din Gaza, în 2010, a anunțat ziarul israelian Haaretz. Publicația susține că diplomați europeni au confirmat, sub anonim, că între Israel și Turcia se duc negocieri în acest sens, în scopul normalizării relațiilor dintre cele două state, afectate după incidentul din 2010. Turcia nu a răspuns încă ofertei făcute de guvernul Netanyahu. Israelul a decis să ofere compensații de 20 milioane de dolari familiilor activiștilor turci uciși sau răniți în asaltul asupra flotilei umanitare din Gaza, în 2010, a anunțat ziarul israelian Haaretz. Publicația susține că diplomați europeni au confirmat, sub anonim, că între Israel și Turcia se duc negocieri în acest sens, în scopul normalizării relațiilor dintre cele două state, afectate după incidentul din 2010. Turcia nu a răspuns încă ofertei făcute de guvernul Netanyahu.

- Mediafax.ro-



Memora

MINIREVISTA COMUNITATII EVREILOR FOCSANI



## Raftul cu suri -Vrancea



**Oo Bibliotecarii de la Secția de Copii și Tineret “Oana Diana Renea”** a Bibliotecii Județene au pregătit o expoziție de carte în memoria poetei și scriitoarei pentru copii ce dă numele instituției. După dispariția prematură a scriitoarei vrâncene, cu sprijinul bibliotecii, familia sa a realizat trei lucruri prin care să-i cinstească memoria. Este vorba de edificarea unui bust, obținerea aprobărilor pentru atribuirea numelui său „Secției pentru Copii și Tineret” a Bibliotecii Județene „Duiiliu Zamfirescu” din Focșani și organizarea Concursului de creație literară Oana Diana Renea, aflat în 2013 la a doua ediție.

**Oo Cei care au avut de suferit din cauza zăpezii** se pot adresa Comitetelor locale pentru situații de urgență (primăriilor unde au sediul social sau domiciliul). Acestea vor întocmi un centralizator cu toate solicitările, care va fi trimis Prefecturii Vrancea, pentru a fi transmis forurilor competente. În Vrancea, starea de alertă a fost declarată pe data de 27 ianuarie, la ora 14.00 și a durat până pe 3 februarie.

**Oo Managerul general al Socar România, Hamza Karimov**, împreună cu primarul municipiului Focșani, Decebal Bacinschi, au inaugurat benzinăria Socar, situată la ieșirea din Focșani spre Garoafa, vizavi de Dedeman, una dintre cele mai mari benzinării construite până în prezent de grupul din Azerbaijan în România.

**Oo Drumurile județene din Vrancea vor fi monitorizate** cu un sistem mobil de senzori, dezvoltat în cadrul unui proiect european coordonat de Universitatea City din Londra, la care vor participa companii private și institute de cercetare din domeniu.

**Oo O tânără de 27 de ani din Focșani** și-a propus „imposibilul”, o călătorie pe bicicletă până în îndepărtata Indonezie, la zeci de mii de kilometri de România. Alina ar fi prima ciclistă din România care să se încumete la un asemenea drum plin de pericole. Itinerariul este unul destul de lung pentru pedalat.

**Oo Bibliotecarii continuă seria de cursuri de computer pentru varstnici.** La Centrul de Formare Profesională al Bibliotecii Județene “Duiiliu Zamfirescu” Vrancea, în săptămâna 24-28 februarie, vor fi instruite 6 persoane. Dacă până acum acest curs a fost dedicat exclusiv pensionarilor, din acest an, se pot înscrie și persoanele adulte care nu au învățat încă să utilizeze calculatorul sau internetul. Cursurile sunt gratuite și se desfășoară timp de o săptămână, de la ora 9.00 la 12.30 sau, la cerere, se pot desfășura și după-amiază, de la ora 16.00 la 19.00 și vor fi livrate de trainerul bibliotecii, Margareta Tătăruș.

**Oo Tinerii din Focșani și-au declarat dragostea în Piața Unirii** (de Dragobete 24 februarie), apoi au lansat lampioane după ce și-au pus dorințe. În această atmosferă de poveste, sub un cer luminat de dorințele celor ce au lansat lampioanele, s-a desfășurat unul din cele mai așteptate momente dedicate tinerilor îndrăgostiți. A fost amplasat un panou în fața Primăriei, unde tinerii și-au declarat iubirea, iar cea mai frumoasă declarație va fi făcută cunoscută pe pagina de Facebook și va primi o ședință foto gratis. Mesajul pentru tinerii este: iubiți-vă mult!

**Oo Unul dintre evenimentele devenite tradiționale în această perioadă este Târgul Mărțișorului**, organizat de Consiliul Județean Vrancea și Centrul Cultural Vrancea, în cadrul sărbătorilor dedicate sosirii primăverii. Târgul, ajuns la cea de-a V-a ediție, se va desfășura în perioada 25 februarie -1 martie 2014, pe esplanada sălii Balada din Focșani. La fel ca în fiecare an, la acest târg vor fi prezenți meșteri populari din localitățile Nereju, Soveja, Reghiu și Focșani, care vor expune mărțișoare tradiționale, lucrate manual, dar și alte produse naturale. Târgul va fi cu vânzare, iar organizatorii speră că acesta se va bucura de succes. Evenimentul este organizat în parteneriat cu Ansamblulul Folcloric ”Țara Vrancei”.

**Oo CAR-ul pensionarilor din Focșani** a luat decizia în cadrul Consiliului administrativ să vină în sprijinul membrilor care se confruntă cu probleme financiare. Astfel că aceștia vor avea acces la sume nerambursabile în raport de pensie și suma depusă pentru fond. O dată pe an, acești bani sunt oferiți pentru cei care se află în situații deosebite. Oameni cu venituri foarte mici, membrii ai CAR-ului, pot primi de la 65 de lei și până la 400 de lei. Printre cei mai vechi membri sunt răsplătiți cu sume de bani sau cadouri.

**Oo Pentru comemorarea unui an de la dispariția din viața culturală a Vrancei** a scriitorului Mircea Dinutz, Biblioteca “Duiiliu Zamfirescu” Vrancea a pregătit la începutul acestei săptămâni o expoziție de carte și imagini din arhiva bibliotecii, ce reflectă activitatea omului de cultură, care a avut o permanentă legătură de suflet cu biblioteca. Cu același prilej, profesoara Ana Maria Cornilă-Norocea va lansa volumul Identități critice dedicat mentorului și criticului literar Mircea Dinutz, eveniment care va fi în curând găzduit la bibliotecă. Prieten și apropiat colaborator al bibliotecii, Mircea Dinutz a decis, încă din timpul vieții, să doneze Bibliotecii Județene Vrancea, prin testament, întreaga bibliotecă personală.

- Ziare.com -



## Raftul cu stiri din lume



- **Presedintele american Barack Obama** a ordonat Pentagonului sa inceapa pregatirile pentru retragerea completa a trupelor americane din Afganistan pana la sfarsitul acestui an. Ordinul presedintelui a venit dupa ce acesta a hotarat ca este improbabil ca presedintele afgan Hamid Karzai sa semneze un acord de securitate bilateral. Obama nu a stabilit inca numarul trupelor pe care este dispus sa le lase in Afganistan dupa retragerea totala din lupta, programata pana la sfarsitul lui decembrie 2014. Optiunile luate in considerare sunt de 10.000 de soldati americani si inca 5.000 militari NATO dar si alte trupe internationale care ar trebui sa ramana in bazele din jurul Afganistanului pana la sfarsitul lui 2015.
- **Vitali Kliciko**, fost campion mondial la box si presedintele Aliantei Democratice Ucrainene pentru Reforma (UDAR), a anuntat ca va candida la alegerile prezidentiale anticipate din Ucraina, care se vor desfasura pe 25 mai. El este al doilea politician care va intra in cursa pentru presedintie, startul fiind dat de fostul premier Iulia Timosenko, care si-a anuntat candidaturile, la o zi dupa ce a fost eliberata din inchisoare.
- **Rusia se pregateste** sa efectueze primul zbor al rachetei Angara, cea mai mare de dupa destramarea Uniunii Sovietice. Racheta va fi lansata de la cosmodromul Plesetsk, Rusia nemaifiind astfel dependenta de baza de la Baikonur din Kazahstan.
- **Maria Franziska von Trapp**, ultima supravietuitoare a familiei care a inspirat celebra productie "Sunetul Muzicii", a murit la varsta de 99 de ani, in statul american Vermont.
- **Matteo Renzi**, noul sef al Guvernului italian, a obtinut votul de incredere al Senatului italian asupra programului sau care vizeaza o schimbare "radicala si imediata" a tarii.
- **Japonia va anula ordinul de excludere** impus asupra unei zone din apropierea centralei nucleare Fukushima, permitand astfel persoanelor evacuate sa revina acasa, au anuntat autoritatile japoneze. In urmatorii doi ani, pana la 30.000 de persoane vor fi autorizate sa se intoarca la locuinte, pe care le-au abandonat din cauza nivelului puternic de radiatii emanate de instalatia devastata.
- **Guvernul Egiptului**, sustinut de armata, a demisionat, relateaza ziarul public Al Ahram, informatia fiind confirmata de unele surse oficiale. Decizia a fost luata dupa o sedinta de guvern care a durat 15 minute. Din Guvern face parte si maresalul Abdel Fattah al-Sisi, care este ministru al Apararii. In urma cu cateva saptamani, Abdel Fattah al-Sisi a anuntat ca intentioneaza sa candideze pentru functia de presedinte al Egiptului.
- **Iranul va refuza sa discute** despre programul sau balistic in cadrul viitoarelor negocieri in dosarul nuclear cu marile puteri, a declarat adjunctul ministrului iranian de Externe Abbas Araghchi.
- **Zenko Hryniw**, un neurochirurg din Statele Unite, in varsta de 62 de ani, a mers 10 kilometri pe jos, de la un spital la altul, printr-un viscol crunt, pentru a opera un pacient pe creier. Medicul se afla la un centru medical din Alabama, cand colegii lui l-au sunat pentru a-l chema la un alt spital.
- **Din cauza ostilitatii crescande fata de evreii din intreaga Ucraina**, presedintele Federatiei Organizatiilor Evreiesti din Europa, rabinul Menahem Margolin, a cerut prim-ministrului Benyamin Netanyahu si ministrului Apararii Moshe Yaalon sa actioneze de urgenta pentru a trimite "personal de securitate instruit" pentru a proteja comunitatea evreiasca din Ucraina.
- **Cele mai vechi urme de pasi umani** descoperite in afara Africii, datand din urma cu 800.000 de ani, au fost gasite in localitatea Happisburgh, din estul Marii Britanii, acestea fiind dovada directa a existentei celor mai vechi oameni din nordul Europei. Urmele de pasi umani, identificate de Nick Ashton de la British Museum, au fost descrise de acesta drept "una dintre cele mai importante descoperiri." Ampretele au fost identificate pentru prima oara in mai 2013, in timpul refluxului. Apa dura a marii a spalat nisipul plajei si a dat la iveala o serie de scobituri alungite imprimate in piatra, iar oamenii de stiinta au presupus ca este vorba despre urmele de pasi ale unei familii in cautarea hranei.
- **Paul Gaylord**, 61 de ani, din Oregon, a fost in coma 21 de zile. Nefericitul eveniment s-a produs cand Paul a vrut sa-si salveze pisica dupa ce aceasta se incase cu un soarece. Cat timp se straduia sa scoata soarecele din gatul felinei aceasta l-a muscat de mana. La 48 de ore dupa muscatura, Paul a ajuns la spital pentru ca degetele sale capatasera culoarea neagra. La scurt timp dupa ce a fost internat, americanul a intrat in coma. Doctorii l-au diagnosticat cu ciurma bubonica si nu ii dadeau sanse de supravietuire. Corpul lui a trecut prin toate cele trei etape ale bolii: dintr-o forma bubonica, s-a ajuns la o forma septicemica, iar mai apoi la forma pulmonara.

- Ziare.com -

### **Viața ca un fluture albastru**

A fost odată un bărbat căruia i-a murit soția, astfel că el locuia împreună cu cele două fete ale sale, care erau din fire foarte curioase și inteligente. Fetele îi puneau mereu multe întrebări... la unele știa să le răspundă, la altele nu...

Tatăl lor își dorea să le ofere cea mai bună educație, de aceea într-o zi și-a trimis fetele să petreacă o perioadă de timp în casa unui înțelept. Acesta știa întotdeauna să le răspundă la întrebările pe care ele le puneau. La un moment dat una dintre ele a adus un fluture albastru pe care plănuia să-l folosească pentru a înșela înțeleptul.

- Ce vei face? o întrebă sora ei.

- O să ascund fluturele în mâinile mele și o să întreb înțeleptul dacă e viu sau mort. Dacă va zice că e mort, îmi voi deschide mâinile și-l voi lăsa să zboare. Dacă va zice că e viu, îl voi strânge și-l voi strivi. Și astfel orice răspuns va avea, se va înșela!

Cele două fete au mers într-o clipă la înțelept și l-au găsit meditănd.

- Am aici un fluture albastru. Spune-mi, înțeleptule, e viu sau mort?

Foarte calm, înțeleptul surase și îi zise:

- Depinde de tine... fiindcă e în mâinile tale!

*Așa este și viața noastră, prezentul și viitorul nostru. Nu trebuie să învinovățim pe nimeni când ceva nu merge: noi suntem responsabili pentru ceea ce dobândim sau nu. Viața noastră e în mâinile noastre, ca și fluturele albastru. De noi depinde să alegem ce vom face cu ea.*

### **Tacerea e de aur, dar vorba e de argint**

Intr-o familie de tarani din muntii Tirolului se nascuse un fiu mut ca un peste. Baiatul indeplinea toate muncile care i se cereau și se arata cuminte și în celelalte privințe, dar nu scosese nici un singur sunet, în toată viața lui.

Intr-o seara, se povesteste, muntenii se asezaseră la masă. Și atunci, mutul a deschis deodată gura și a pronunțat, fără să se încurce: "Supă-i prea sărată." Au încremenit cu toții de uimire, cu limburile în aer, deasupra strachinilor aburinde.

Primul care și-a regăsit cumpatul a fost pater familias. "Baiete, de ce până acum n-ai scos nici o vorbă?", l-a întrebat.

Iar tânărul și-a lăsat privirile în pământ. "Pai, pen'ca, s-a încumetat el, pan'acu' supă n-a fost niciodată' prea sărată."

*Admirabila economie de expresie! Vai, de-am fi cu toții ai domnului pui de tarani: suficient de discreți și modesti ca să renunțăm la vorbele inutile. Din păcate, lumea, în totalitatea ei, este departe de acest ideal. Palavrăgește, se cearta, dezbată, spune vrute și nevrute, nascoceste și raspandeste barfe, după cum îi stă în fire. Da, peste tot și mereu se vorbeste...*

### **Batranul intelept**

Candva, pe o margine de lume, într-un sat îndepărtat trăia un suflet de artist, talentat și înțelept. Maestrul adora copiii și îi plăcea să-i răsfete cu încantătoare daruri: lucruse mici, născute dintr-o mare pasiune, foarte frumoase, dar... fragile. Oricât de mult se străduiau bietii prichindei să fie grijulii cu noile jucării, fermecătoarele daruri se spargeau zgomotos, transformându-se în cioburi. Micuții disperati plangeau cu amaraciune. Iar peste ceva timp, bătrânul înțelept le oferea alte daruri minunate: ametoare de frumoase, dar... și mai fragile!

Intr-o zi părinții copiilor, copleșiți de drama picilor, au bătut la ușă bătrânului:

- Maestre, ești atât de înțelept! Știu că le dorești copiilor noștri numai bine! Dar de ce le faci astfel de cadouri? Sunt încantătoare, dar atât de fragile!

Bătrânul înțelept le răspunde zămbind:

*- Vor trece doar câțiva ani și cineva le va oferi... Inimă Sa. Din bucuria de a primi aceste lucruri mici - frumoase, dar fragile, și tristetea de a le pierde într-o clipă, vor învăța să fie măcar un pic mai grijulii cu acel dar de nepretuit...*



## MODIFICARI FIZIOLOGICE LEGATE DE IMBATRANIRE

- 3 -

Medicii mai spun că persoanele cu gura uscată trebuie să acorde totodată o atenție deosebită danturii, deoarece saliva vă protejează de carii. Este necesară igiena dinților după fiecare masă.

### **Probleme de absorbție a nutrienților (malabsorbție)**

Unele dintre modificările fiziologice care apar odată cu înaintarea în vârstă afectează modul în care organismul absoarbe și folosește nutrienții. În cazul multor vârstnici, producerea anumitor enzime digestive și acizi diminuează, interferând cu metabolizarea proteinelor, absorbția vitaminelor B 12, acid folic, și posibil calciu și fier. Absența vitaminei B 12 poate avea un efect devastator asupra sistemului nervos, determinând mers nesigur, slăbiciune musculară, vorbire neclară și psihoză – semne și simptome similare cu cele ale bolilor legate de vârstă cum ar fi boala Parkinson și Alzheimer. Alte afecțiuni – cancer ale tractului gastro-intestinal, afecțiuni inflamatorii ale colonului și chiar diareea – pot interfera cu absorbția nutrienților. De aceea, trebuie să se consume cereale fortificate și suplimente care sunt absorbite mai ușor.

### **Mananca mai multe banane**

Tensiunea arterială crește odată cu trecerea anilor, așa că pentru a nu te confrunți cu atacul cerebral sau infarctul trebuie să primești mai puțin sodiu și mai mult potasiu. Multe medicamente de hipertensiune au un efect diuretic și scad concentrația ambelor elemente, dar trebuie să faci ceva pentru a menține nivelul potasiului mai sus. Bananele sunt o sursă excelentă, la fel ca broccoli și cartofii copti.

### **Taie din calorii**

Metabolismul scade treptat, așa cum trebuie să se întâmple și cu numărul kaloriilor ingerate, căci activitățile cotidiene se simplifică. În general, oamenii tind să se miste mai puțin odată cu trecerea anilor și kaloriile în plus îi fac să se îngrase, de unde apare și riscul de diabet și bolicardiovasculare. Trebuie să ai grijă ca fiecare înghițitură să aibă mai mulți nutrienți și mai puține calorii.

**Adauga condiment** Cu vârsta, papilele gustative își pierd din putere și simți nevoia de un gust mai pregnant. Nu adăuga sare, ci optează pentru condimente. Încearcă arome diversificate și vei fi capabil să te bucuri de mâncare fără să exagerezi cu sodiul.

### **Bea mai multă apă**

Cum gustul scade treptat, la fel se întâmplă și cu senzația de sete. În plus, unele antihistaminice și medicamente pentru hipertensiune te predispun la deshidratare. Este unul dintre principalele motive pentru care bătrânii ajung la spital. Este recomandat consumul a minim 2 litri de apă pe zi.

### **Ia mai mult calciu**

Calciul este esențial pentru oase sănatoase și se găsește în produsele lactate și alte alimente. În general, oamenii au un deficit din acest punct de vedere, de aceea sunt recomandate suplimentele. În general, un adult ar trebui să aibă parte zilnic de 1.000 de miligrame, chiar 1.200 în cazul femeilor de peste 50 de ani și în al bărbaților de peste 70. Consulta medicul înainte, căci nici prea mult calciu nu este bun, ducând la pietre la rinichi și nu numai.

### **Vitamina D**

Vitamina D este esențială pentru absorbția calciului, dar este destul de greu de obținut, căci în principal beneficiazi de ea atunci când te expui la soare. În zilele de iarnă poți lua suplimente. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 600 unități, chiar 800 după 70 de ani.

### **Luteina, pentru vedere bună**

Cu vârsta, din ce mai mulți oameni au probleme de vedere și încep să folosească ochelari. Pentru a scăpa ochiul de degenerescența maculară (care duce la orbire), cataracta sau alte probleme serioase de vedere, asigură-te că nivelul luteinei este cel corect. Luteina întârzie, de asemenea, și declinul funcțiilor cognitive. Consumă legume cu frunze verzi, struguri, portocale și galbenus de ou.

### **Concentrează-te pe fibre**

Fibrele sunt esențiale pentru buna funcționare a tractului intestinal, scăzând nivelul colesterolului și zahărului din sânge. Fructele, în special prunele uscate, legumele, cerealele și nucile sunt extrem de indicate. Limitează consumul de grăsimi saturate. Evitarea grăsimilor saturate trebuie făcută pe toată durata vieții, nu numai când simți că îmbătrânești. Produsele lactate degresate sunt o sursă excelentă, fiind bogate în nutrienți și calciu fără să adauge prea multe calorii și grăsimi. Produsele din soia și uleiul de rapita sunt excelente.

- Articol primit de la - Boer Egon (Israel)



## Boli inflamatorii intestinale

**Boala inflamatorie intestinala se refera la un grup de afectiuni ale sistemului digestiv**, care au inflamatia ca principal simptom. **Pricipalele boli inflamatorii intestinale sunt colita ulceroasa si boala Crohn.** Exista un fond patologic comun al celor doua boli, dar se inregistreaza si particularitati. In timp ce in colita ulceroasa este afectat doar colonul (intestinul gros), in boala Crohn leziunile pot aparea oriunde pe tractul digestiv, din cavitatea bucala pana la anus. Exista si alte deosebiri: in colita ulceroasa inflamatia este localizata doar in stratul intern al intestinului (in mucoasa), in timp ce in boala Crohn procesul patrunde in profunzimea peretelui intestinal, putand duce chiar la distrugerea, perforarea acestuia. Colitaulceroasa incepe in rect (regiunea terminala a colonului) si se extinde treptat in segmentele superioare, in mod continuu (fara a lasa zone sanatoase). In boala Crohn, portiunile bolnave alterneaza cu cele sanatoase, inflamatia afectand, de regula, intestinul subtire, zona ileo-cecala (portiunea terminala a intestinului subtire si inceputul colonului) sau colonul. In ambele maladii exista forme usoare sau medii de boala, precum si forme grave, cu simptome severe si complicatii: ingustarea si rigidizarea intestinului cu dificultati de tranzit, pana la obstructia (blocarea) acestuia, perforatia intestinului, aparitia fistulelor (comunicari anormale intre portiuni de intestin sau intre intestin si alte organe ori piele). Exista perioade de remisie (in care bolnavul nu prezinta semne de boala), dar si perioade active, simptomatice, care pot dura mai multe saptamani sau luni si pot apare mai rar sau mai frecvent. Dupa 8-10 ani de evolutie se inregistreaza un risc mai mare de aparitie a cancerului de colon, de aceea la acesti bolnavi colonoscopia (examinarea endoscopica a colonului) trebuie inceputa mai devreme si practicata mai frecvent decat la restul populatiei (in mod normal o prima colonoscopie ar trebuie facuta la 50 de ani, chiar in lipsa oricaror simptome, repetata dupa 10 ani). Etiologia bolilor inflamatorii intestinale nu este cunoscuta, din aceasta cauza aceste boli sunt considerate idiopatice - ale caror cauze nu se cunosc. Un agent necunoscut (sau o combinatie de factori) afecteaza sistemul imunitar al organismului. Rezultatul consta intr-o reactie inflamatorie la nivelul tractului intestinal, care nu poate fi mentinuta sub control. Ca urmare a acestei reactii, peretele intestinal este deteriorat determinand diaree sanguinolenta si dureri abdominale.

Se considera ca factori genetici, imunologici, infectiosi si psihologici sunt implicati in aparitia bolilor inflamatorii intestinale; cu toate acestea, factorii declansatori inca nu au fost identificati. Poate fi vorba despre un raspuns imun la un antigen (de exemplu, proteina la laptele de vaca) sau un proces autoimun. Deoarece tubul digestiv (intestinele) este expus frecvent agentilor care provoca reactii imune, abordarile recente considera ca acest proces are loc intrucat organismul esueaza in incercarea sa de a declansa raspunsuri imune normale.

**Simptome** - Deoarece boala inflamatorie intestinala este o boala cronica vor exista perioade cand simptomele se vor manifesta mai intens. Aceste episoade sunt urmate de cele de remitere, cand simptomele dispar sau sunt diminuate. Simptomele pot varia de la usoare pana la severe si, in general, depind de partea tractului intestinal afectata. Acestea pot fi:

- dureri abdominale si durere;
- diaree sanguinolenta;
- incontinenta fecala;
- febra;

- scaderea apetitului alimentar;
- anemie (ca urmare a sangerarilor).

**Complicatii** - Complicatiile bolii inflamatorii intestinale includ:

- sangerare abundenta la nivelul zonei afectate;
- perforatie (ruptura) de intestin;
- strictura si obstructie - La persoanele care manifesta boala Crohn, stricturile sunt de natura inflamatorie si se pot vindeca in urma tratamentului medical. Stricturile fixe sau fibroase ar putea necesita interventia chirurgicala sau endoscopica pentru ameliorarea ocluziei. In colita ulceroasa, stricturile colonului se presupune ca sunt maligne (canceroase);
- malignitatea - riscul de cancer de colon in colita ulceroasa incepe sa creasca semnificativ dupa 8-10 ani de la diagnosticare.





Riscul aparitiei cancerului determinat de boala Crohn este acelasi ca in cazul colitei ulceratoase, daca intreg colonul este implicat. In schimb, riscul de malignitate creste in cazul bolii Crohn la nivelul intestinului subtire.

**Complicatii extraintestinale** Persoanele cu boli inflamatorii intestinale pot suferi de artrita, boli de piele, inflamatii oculare, afectiuni hepatice, boli renale si scaderea densitatii osoase. Dintre toate complicatiile extraintestinale, artrita este cel mai frecvent intalnita. Deseori, simptome comune ale ochilor si pielii se manifesta concomitent.

**Examene si teste** Medicul specialist gastroenterolog va pune diagnosticul bazandu-se pe o serie de investigatii clinice si pe simptomele manifestate.

### **1. Examenul coproparazitologic**

Analiza scaunului se face pentru eliminarea cauzelor virale, bacteriene sau parazitare care ar putea declansa diareea.

### **2. Teste complete de sange - analiza biochimica a sangelui si hemoleucograma completa**

Crestera numarului de leucocite semnaleaza existenta unei infectii in organism. In cazul unei hemoragii interne, numarul globulelor rosii scade la fel si nivelul hemoglobinei (anemie). Aceste analize de sange trebuie insotite de investigatii suplimentare, deoarece rezultatul lor nu poate stabili diagnosticul de boala inflamatorie intestinala, deoarece valorile anormale ale hemoglobinei sau globulelor rosii sunt specifice mai multor afectiuni.

### **3. Radiografia cu bariu**

Prin intermediul acesteia se examineaza tractul digestiv superior (esofag, stomac, duoden, intestin subtire). Pacientul trebuie sa inghita substanta de contract (bariu), care opacifiaza tractul intestinal pentru a fi explorat sub actiunea razelor x. In cazul bolii Crohn, anomaliiile vor fi observate in cadrul acestei investigatii (dar si alte boli ca ulcerile gastroduodenale, gastritele, eventualele tumori, etc.). Acest test este recomandat si pentru identificarea afectiunilor specifice tractului digestiv infectios. In aceasta situatie, bariul este introdus in colon cu ajutorul clismei.

### **4. Sigmoidoscopia**

Pentru aceasta procedura medicul utilizeaza un instrument special numit sigmoidoscop (un tub ingust, flexibil, care dispune de o camera video si o sursa de lumina), pentru vizualizarea ultimei treimi a intestinului gros (care include rectul si colonul sigmoid). Sigmoidoscopul este introdus prin anus iar peretele intestinal este examinat pentru a se identifica prezenta ulcerelor, inflamatiilor si sangerarilor. In timpul acestei proceduri, medicul poate preleva probe din mucoasa intestinala in vederea realizarii biopsiei.

### **5. Colonoscopia**

Este un examen similar cu sigmoidoscopia ca si procedura, cu diferenta ca poate fi examinat intreg colonul.

### **6. Endoscopia digestiva superioara**

Daca pacientul manifesta simptome specifice tractului digestiv superior (grea, varsaturi, arsuri, etc.), medicul gastroenterolog va solicita efectuarea acestei investigatii. Se va folosi un endoscop pentru examinarea esofagului, stomacului si a duodenului. Iar in cazul bolii Crohn, specialistul va urmari identificarea ulceratiilor, care apar la 5-10% dintre persoanele care sufera de aceasta boala.

### **Tratament**

Adoptarea unei diete echilibrate si sanatoase este o optiune de tratament eficienta in cazul acestor afectiuni. In functie de simptome, medicul curant va poate recomanda sa reducati consumul de produse lactate sau fibrele alimentare. Pe langa regimul alimentar adecvat se recomanda si multa odihna si evitarea stresului din viata cotidiana.

Tratamentul este instituit de o echipa de medici formata din medicul de familie, medicul gastroenterolog si eventual un chirurg. Scopul principal al tratamentului este de a vindeca inflamatia. Tratamentul medicamentos contribuie la ameliorarea inflamatiei; in special medicamentele antiinflamatorii: sulfasalazina, corticosteroizi, dar si supresoare ale sistemului imunitar: azatioprina, mercaptopurina. Eficienta este si administrarea unui antibiotic de genul metronidazolului pentru a distruge germenii din intestine, mai ales daca pacientul sufera de boala Crohn.

Alte medicamente ce pot fi recomandate: antidiareice, laxative, analgezice. Nu luati niciun medicament fara avizul medicului!

**In cazul aparitiei simptomelor severe (diaree, febra, varsaturi, etc.), bolnavul trebuie internat in spital pentru administrarea unui tratament cu fluide speciale si medicamente, care vor fi administrate intravenos.** Colita ulcerativa se poate agrava atat de puternic incat actiunea medicamentelor sa devina nesemnificativa; in aceasta cauza se recurge la interventie chirurgicala pentru ablatia totala sau partiala a colonului.

## --- Vorbe de duh ---

- ☺ Înainte de a urca pe eșafod, Ana Bolena scrisese soțului, regele Henric al VIII-lea, care o condamnase nevinovată la moarte: "Sire, ați avut întotdeauna grija de a mă ridica în grad: din simplă doamnă m-ați făcut marchiză de Pimbroeck, apoi din marchiză m-ați făcut regină, iar acum din gradul de regină mă înălțați la gradul de martiră și sfântă. Vă mulțumesc!"
- ☺ Împăratul Carol cel Mare este anunțat ca a murit unul dintre episcopi, un prieten de-al său. El mai întâi se informă ce lăsase pentru săraci. I se răspunde că lăsase aproape doi scunzi.
- Oh, exclamă un cleric prezent, este o provizie cam săraca pentru un drum așa lung.
- Răspunsul plăcu împăratului și îl numi pe acesta ca episcop în locul episcopului mort zicându-i:
- Dar... să nu uiți ceea ce ai zis chiar acum!
- ☺ În timpul primei campanii prin Italia, Napoleon a fost rugat de cler într-un oraș evacuat de austrieci să ia sub protecție pe "cei 12 apostoli", patronii orașului.
- Sunt din lemn?, întreabă Napoleon.
- Nu, sunt din argint masiv.
- O..., din argint!? Atunci cu atât mai bine, Cristos le-a zis să meargă în lumea întreagă și veți vedea ca vor merge.
- Într-adevăr, statuile au luat drumul Parisului și au fost transformate în monezi.
- ☺ Pe când mareșalul La Ferte era în Metz, se prezenta să-i dea omagiu, printre alții, și un reprezentant al evreilor. Când i se spuse că așteaptă în anticameră, ripostă aspru:
- Nu vreau să-i vad pe acești blestemați care l-au răstignit pe Isus.
- Domnule, i se obiecta, aduce un cadou de 4.000 de scunzi.
- Lăsați-l să intre, bieții oameni... nu știau cine erau Isus când l-au răstignit!
- ☺ După prima împărțire a Poloniei între Rusia, Austria și Prusia, în anul 1772, episcopul de Varșovia a pierdut o mare parte din propriile venituri. Prezentându-se pentru a aduce cinste monarhul Frederich al II-lea îi zise:
- Eu sunt prietenul dumneavoastră și contez mult pe această prietenie. Dacă sfântul Petru îmi va refuza într-o zi intrarea în paradis, sper că mă veți adăposti sub mantia dumneavoastră.
- Mă tem mult ca nu o voi putea face, deoarece maiestatea voastră ați subțiat-o într-atâta încât îmi va fi greu să va ascund pe furiș.
- ☺ Celebrul Carteziu avea sentimente foarte nobile. O dată a fost întrebat de ce nu s-a răzburat pe unul care-l ofensase.
- Când cineva mă ofensează, răspunde filozoful, eu încerc să mă înalț cu sufletul spre înălțimi încât ofensa să nu-l atingă.
- ☺ Frederich al II-lea, regele Prusiei, se mândrea într-o zi înaintea lui Arnaud Baculard că este ateu. Deoarece acesta îi arăta contrariul, îi zise:
- Cum, voi țineți încă la aceste vechituri?
- Maiestate, răspunde el, am dreptul să cred că este ceva deasupra regelui...?!
- ☺ Mareșalul La Ferte și contesa d'Ollone au avut o viață foarte scandaloasă, dar când au îmbătrânit au început să se pocăiască. Într-o zi au ieșit de la o predică care i-a umplut de teamă pentru viața cealaltă.
- Dragul meu, spuse contesa, trebuie să facem ceva pentru sufletul nostru.
- Mareșalul se gândi un pic și apoi spuse:
- Știu ce voi face, îi voi pune pe servitori să postească pentru noi.
- ☺ Într-o zi părintele Prezumtio a luat o lecție. Stătea și se ruga în celula sa când un cerșetor bătu la poartă:
- Iartă-mă, părinte, știți cumva strada spre Aleppo?
- Nu, dar cunosc totuși pe cea spre paradis.
- Atunci trecătorul zise:
- Cum pot să mă încred în acela care cunoaște o strada care duce departe, dar nu cunoaște una care duce aproape.
- ☺ Picasso, pictorul, obișnuia să manance în restaurantele cele mai mari, unde chiar pe fata de masă făcea schițe și desene diverse. Într-o zi, ospatarul îi propune să renunțe la nota de plată, cu condiția ca artistul să-i dea și lui un desen. Câteva minute mai târziu, gazda revine și-i spune: "Maestre, ați putea să va semnati desenul?". Picasso, dând din cap, răspunde: "Nu, platesc nota, dar nu cumpar și restaurantul".

- Selectie de Harieta R. -

**-- Planeta Umor--**

■ Cum e sa fii insurat, Strulica?

- Pai, cum sa fie? N-am voie sa beau, n-am voie sa fumez, n-am voie sa merg cu amicii la o bere, n-am voie sa ma uit dupa vreo femeie pe strada...

- Inseamna ca regreti pasul pe care l-ai facut?

- Nici asta n-am voie!

■ Un tip in stare de ebrietate, isi duce prietenii de pahar in apartamentul lui, sa-i culce... Langa pat se afla un gong.

- Ce-i cu gong-ul ala? intreaba prietenii, clatinindu-se.

- Nu-i gong, e un ceas vorbitor...

- Serios? Un ceas vorbitor?

- Ca sa va conving, priviti... spuse tipul si apucand gongul trase o lovitura puternica in el.

Curand, o voce de cealalta parte a peretelui, striga:

- E trei dimineata, idiotule..

■ Un Boieng 747, o cursă de noapte, o stewardesă superbă, cu un decolteu devastator, se apleacă deasupra unui pasager care nu dormea și-l întreabă încetișor:

- Doriți lapte sau ceai?

Pasagerul:

- În care este lapte și în care este ceai?

■ Politistul care cerceta un caz de sinucidere, o intreaba pe secretara:

- Draguto, nu stii de ce s-a aruncat seful tau pe fereastra?

- N-am idee, dar era asa un om dragut si atent. Luna trecuta mi-a cumparat o blana, saptamana trecuta mi-a cumparat o masina sport, iar azi dimineata un inel cu diamant! Dupa aceea mi-a spus ca ar vrea sa se culce cu mine si m-a intrebat ce ii cer in schimb.

- Si ce i-ai raspuns?

- Ca aici in birou, lumea imi da de obicei 50 de dolari...

■ Într-o zi, în cabinetul unui medic intră o doamnă distinsă. Aceasta îi spuse doctorului:

- Domnule doctor, să știți că soțul meu și soția dumneavoastră au o relație. Eu v-aș propune să ne răzbunăm.

Doctorul, întâi șocat, acceptă propunerea.

- Și cum propuneți să ne răzbunăm?

- Eu ziceam să facem și noi dragoste, zice doamna.

Cei doi se înțeleg în privința modului de răzbunare și, în consecință, se razbună. A doua zi, la fel, a treia zi, la fel, dar, în a patra zi, doctorul, extenuat, rostește:

- Doamnă, nu mai am pic de ură în mine! Plus de asta, soția mea a murit anul trecut...

■ De 60 de ani un bătrân mergea zilnic la Zidul Plângerii, din Ierusalim. Despre acest bătrân aude și o reporteră de la CNN și se hotărăște să-i ia un interviu. Ajunge ea la Zid și află care este bătrânul. După 45 de minute bătrânul își termină rugăciunea și reporterăil abordează pentru a-i lua interviul:

- Scuzați-mă, eu sunt reporteră la CNN și mă numesc Rebecca Smith. Dvs. cum vă numiți ?

- Moritz Fishbein.

- De când veniți la Zidul Plângerii?

- Aproximativ de 60 de ani.

- De 60 de ani! Și pentru ce vă rugați?

- Mă rog ca evreii, creștinii și musulmanii să trăiască în pace. Mă rog să nu mai fie războaie și să dispară ura dintre oameni. Mă rog să nu mai fie foamete nicăieri în lume.

- Și ce simțiți după 60 de ani?

- Parcă aș vorbi la pereți...

- primite prin email -

## Plantele Medicinale



**Nucul (*Juglans regia*)**



– 2 –

### Aplicatii externe

**Negii** - Negii sunt acele excrescențe mici, rotunde și nedureroase care pot apărea în diferite zone ale corpului, în special pe mâini sau pe picioare. O metodă împotriva negilor este cea cu suc de coji de nuci verzi. Freționează-ți negii de trei ori pe zi cu sucul de la cojile de nuci verzi, timp de șapte zile.

**Eczeme acute** - Eczema este o forma acuta, caracterizata prin inrosirea si inflamarea pielii, formarea de mici vezicule si iritatii severe. Eczema poate aparea pe orice parte a corpului si i se poate intampla oricui. Apare cand pielea este uscata sau grasa. Se aplica pe locul afectat o cataplasma din coji de nuca verde, care se tine vreme de 1-2 ore. Tratamentul se repeta zilnic, pana la completa vindecare.

**Dezinfectarea ranilor** - se spala locul afectat cu extract hidroalcoolic de coji de nuca. Are o putere dezinfectanta similara cu a tincturii de iod (de altfel cojile de nuca sunt foarte bogate in acest element) si pe deasupra ajuta la vindecarea rapida si estetica a leziunilor.

**Rani purulente, ulcere pe piele** - se spala ranile cu infuzie combinata de frunze de nuc. Aplicatia se repeta de doua ori pe zi si dureaza minimum 10 minute.

**Afte bucale, inflamatii in gura si in gat** - se clateste gura si se face gargara cu decoct combinat de coji de nuca. Are puternice efecte antiinfecioase si cicatrizante.

**Infectii vaginale cu candida, cu stafilococi** - se fac irigatii vaginale cu 100-200 ml de infuzie combinata de frunze de nuc. Tratamentul se face zilnic, vreme de 4-5 zile, apoi se continua cu o spalatura la 2-3 zile, pana la completa vindecare.

**Infectii respiratorii in faza incipienta** - o reteta populara cu o eficienta exceptionala este inhalarea de aburi de coji verzi de nuca, obtinuti prin oparirea unei maini de coji de nuci la un litru de apa clocotita.

**Varice, hemoroizi, guta, transpiratia picioarelor, matreata** - bai repetate cu decoct de frunze de nuc.

Atentie: administrarea interna in doze prea mari a remediilor extrase din nuc sunt greu suportate de persoanele cu probleme digestive. De asemenea, ele nu trebuie administrate in paralel cu lichenul de Islanda si chinina.

### Precautii si contraindicatii

Preparatele prezentate mai sus se administreaza cu prudenta in cazurile de hipertiroidie, colon iritabil, gastrita acida.

In diabetul insulino-dependent, in timpul tratamentului cu nuc se va supraveghea foarte strict glicemia si se vor regla dozele de insulina in permanenta, pentru a impiedica aparitia hipoglicemiei.

### Tratamente cu miez de nuca

Miezul de nuca este unul din cele mai consistente si sanatoase alimente cunoscute. Este un inlocuitor perfect al carnii, mai bun si decat soia, care este acum in mare voga. Miezul de nuca dat prin masina de tocat inlocuieste perfect carnea tocata in aproape orice, de la chiftele, la sarmale sau rulade. Fiind foarte bogata in grasimi si proteine, nuca intrece carnea si ca valoare calorica, avand in schimb o toxicitate de cateva ori mai mica si fiind foarte digerabila. In plus, nuca este fructul cel mai bogat in cupru si zinc, motiv pentru care este folosita in tratarea bolilor vasculare, tulburarilor de crestere si maturizare, deficientelor imunitare.

Dintre bolile in care consumul nucilor are un efect favorabil evident mentionam:

**Accident vascular** - consumul regulat de nuci neprelucrate termic intareste vasele de sange si previne, mai ales la persoanele in varsta, ruperea lor. Iata o reteta foarte eficienta: 3 miezuri de nuca pisate, 1 lingurita de polen de albine si 2 linguri de miere de albine se amesteca foarte bine, modelandu-se sub forma unor bomboane. Se ia zilnic tot acest amestec, pe stomacul gol, dimineata.

**Boli de piele** - miezul a 20-30 de nuci consumate zilnic grabeste vindecarea bolilor de piele (psoriazisul, eczeme alergice rebele, infectiile cu ciuperci la nivelul pielii) si refacerea pielii dupa arsuri, opreste procesele degenerative.

**Constipatie** - se consuma miezul a patru nuci prajite usor la 10 minute dupa ce am consumat 1-2 pahare de compot de



prune sau 2 linguri de miere lichida cu apa. Tratamentul se face pe stomacul gol.

**Diabet** - la fel ca si alunele, nucile sunt foarte sarace in zahar, ceea ce le face un aliment de baza in diabet, unde se recomanda in mod special cruditatile si renuntarea la carne. In plus, fata de alune, nucile au chiar si o actiune usor hipoglicemianta, contribuind la ameliorarea acestei afectiuni.

**Greutate corporala sub cea normala** - datorita continutului mare de grasimi usor de asimilat si care nu cresc colesterolul, nucile consumate in cantitati mari sunt o piesa de baza in curele de ingrasare. Persoanelor care vor sa-si mareasca greutatea fara a risca o crestere brusca a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular ori aparitia unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este calduros recomandat acest aliment.

**Hipertiroidie** - nucile au un efect reglator asupra activitatii tiroidei si, in plus, aduc un supliment considerabil de calorii, care se stie ca in aceasta afectiune sunt consumate in mari cantitati, de unde si starea de devitalizare pronuntata care apare frecvent.

**Sterilitate, impotenta** - aportul de vitamina E, prezenta unor substante reintineritoare si care protejeaza si curata vasele de sange fac nucile un aliment foarte indicat in tratamentul acestor doua afectiuni. Este de notat efectul benefic al nucilor in prevenirea impotentei vasculare (care reprezinta peste 50% din cazurile de impotenta).

Siropul de nuci

- Un elixir pentru stomac si un bun energizant -

Mod de preparare si folosire: 2-3 pumni de coji verzi de nuca proaspat adunate se taie in bucatele mici si se pun la fiert cu 1 litru de apa si 3 cuisoare aromate. Se lasa sa se patrunda 10 minute, dupa care se strecoara si se adauga 1 kg de zahar. Se trage la sticle, se fierbe alte 10 minute in bain-marie, apoi se pun dopuri de pluta. Se administreaza cate 3 lingurite pe zi, dupa mesele principale.

### Cateva leacuri populare stravechi

Femeile in pericol de a pierde sarcina - sa ia 10 miezuri de nuca pe care sa le piseze impreuna cu o lingurita de seminte de castraveti. Se inghite tot acest amestec cu un pahar de apa de izvor.

Bubele dulci (eczemele infectioase care produc mancarimi) trec daca sunt unse noua zile la rand cu miez de nuca pisat proaspat, amestecat cu ulei de floarea-soarelui (presat la rece).

Colicile abdominale la copii sunt alinate daca iau miez de nuca bine uscat si ras, amestecat cu putin piper.

Osul mort (tuberculoza osoasa) se trateaza cu miez de nuca, care se mesteca bine in gura si apoi se aplica direct pe locul afectat, infasurandu-se cu o frunza si lasandu-se sa stea cel putin un ceas.

### Rețete culinare pe bază de miez de nucă

Dacă sunt corect asociate cu alte alimente, nucile nu provoacă tulburări și dificultăți de digestie. Datorită conținutului lor bogat în grăsimi, felurile de alimente cu care se asociază trebuie să fie ușoare. Nucile nu vor fi incluse într-o cină copioasă sau la prânz și nici după un mic dejun foarte bogat. Nucile se combină bine cu crudități, verdețuri, fructe acide și nu trebuie asociate cu carne, făinoase, amidon, produse de patiserie și dulciuri.

### Lapte de nucă

Laptele de nucă este o băutură deosebit de sănătoasă și hrănitoare care înlocuiește cu succes laptele de vacă sau de soia la micul dejun.

Ingrediente: 1 cană nucă crudă (sau nucă uscată înmuiată de seara), 2 ½ căni apă, 2-4 curmale fără sâmburi, ½ banană

Mod de preparare: Se pun toate ingredientele în paharul blenderului și se mixează timp de 2 minute la viteză mare. Apoi se strecoară printr-o pânză deasă / sită și se dă la frigider sau se consumă imediat.

### Salată cu țelină și nucă

Ingrediente: 1 căpățână mică de țelină, 1 lingură zeamă de lămâie, 100 g cașcaval emmentaler, 1 felie de pâine neagră (graham sau secară), 5 nuci, 2 mere, 3 pere, 1 lingură unt, 1 lingură oțet de mere cu miere, 1 linguriță zahăr brun, 3 linguri ulei presat la rece

Mod de preparare: Se curăță țelina, se spală și se taie felii subțiri. Se stropește cu zeamă de lămâie și se lasă să stea puțin la macerat. Cașcavalul și pâinea se taie cubulețe, jumătate din nuci se taie bucăți măricele. Merele și perele se spală, se taie în patru, se scot sâmburii. În unt se rumenesc ușor crutoanele. Se rade fin un sfert de măr, iar restul, împreună cu perele, se taie felii foarte subțiri. Se amestecă oțetul cu pasta de mere, sare și piper, se adaugă puțin zahăr, apoi ulei – acesta este dressing-ul salatei. Se amestecă țelina, merele, perele, cașcavalul, nucile tăiate și crutoanele, se toarnă dressing-ul și apoi se ornează cu miezul de nucă tăiat mai mare.

**Selectie de Harieta R.**



## Ideii practice și utile pentru gospodărie



### ALBUS

< partea 1 >

- pentru a pastra cateva zile albusurile de ou, turnati deasupra cateva picaturi de apa;
- albusul oualor de rata nu se foloseste la prajituri, fiind prea gras nu se bate spuma;
- spuma de albus nu se lichefiază dacă punem în ea zahărul în două reprize: una când începem batutul, cealaltă la final;
- albusul de ou se desparte ușor de galbenus, dacă oul spart e pus deasupra unui vas, într-o palnie. Albusul curge în vas, galbenusul rămâne întreg.
- albusul de ou se întărește mai repede dacă adăugăm în el un praf de sare sau de zahăr, sau câteva picături de lămâie sau de apă rece;
- când bateti albusul de ou, puneti în el o lingură de apă rece, din aceeași cantitate de ouă, va ieși o masă mai mare de albus.

### ALIMENTELE

- nu se mai lipesc de peretii congelatorului, dacă puneti sub ele un covoraș pe măsură, dintr-o folie de plastic

### ALUATURI

- când aluatul cu drojdie a crescut prea mult și nu-l bagăm imediat la cuptor, deasupra lui se așează o hartie albă, umezită cu apă;
- aluatul cu drojdie nu se mai lipește de mâini dacă e framântat într-un vas mare și curat, din material plastic;
- aluatul cu drojdie nu se mai lipește de mâini când îl framântați, dacă înainte îl ungeți pe deasupra cu puțin untdelemn;
- aluatul de cozonac devine deosebit de fraged dacă puneti în el o lingură de otet;
- aluatul cu drojdie devine deosebit de moale și afanat dacă în loc să preparați drojdia cu lapte, puneti zer;
- ca să nu se lipească de aluat formele cu care să taie (stelute, semilune, ovaluri) trebuie de fiecare dată înmuiate în făină.

### ANDIVELE

- își pierd din amaraciune dacă după ce le scoatem tulpina tare, le punem în apă amestecată cu lapte.

### BANANE

- tinute la frigider, bananele se înnegresc repede și se înmoaie, cea mai bună conservare a lor: într-un cos de nuiele, într-un loc bine aerisit.

### BEREA

- începută își păstrează spuma, dacă e bine astupată și ținută în frigider cu gura în jos.

### BRANZA

- se rade fără să se sfărâme dacă înainte de folosință o puneti pe o hartie, la congelator, vreme de 30 minute;
- soiurile de brânză sfărâcioasă se taie cel mai bine cu un cutit care înainte de întrebuințare a fost trecut prin apă fierbinte;
- brânza se desarează ușor dacă se pune în apă, împachetată în hartie albă;
- brânza întărită se înmoaie dacă se învelește într-un servetel îmbibat în vin alb și se păstrează astfel la rece, timp de o oră.

### BORSUL SAU ZEAMA DE VARZA

- înainte de a fi puse în ciorbă, se fierb separat, cu o ceapă.

### BULIONUL DE ROSII

- se adaugă în mâncare numai atunci când legumele sau carnea sunt aproape fierte, astfel ele se "împietresc".

### CACAO AROMATA

- bauturile cu cacao devin mai groase și mai aromate dacă sunt fierte de două ori.

### CAFEAUA

- își intensifică aroma dacă după macinare o amestecați cu puțină sare;
- capătă un gust deosebit dacă se pun câteva cristale de sare în apă din ibric, înainte de fierbere;
- dobândește o aromă grozavă dacă puneti în ibric și o bucată de ciocolată;

- **Selectie de Harieta R.** -



Știați că...



- ● Alexander Graham Bell, inventatorul telefonului, era instructor al copiilor surzi. El a inventat telefonul ca sa-si ajute sotia surda si mama sa auda.
- ● Alfred Nobel din Stockholm, Suedia, a brevetat dinamita in 1867.
- ● Alunele constituie unul dintre ingredientele dinamitei.
- ● Americanii au inventat solutia ideala pentru a pune capat conversatiilor telefonice dezagreabile. Este vorba de un dispozitiv special atasat telefonului. Acesta e prevazut cu sase butoane, fiecare emitand sunete diferite care sa sugereze interlocutorului ca postul e deranjat.
- ● Ampretele ursilor koala nu se pot distinge de cele umane si pot fi confundate la locul unei crime;
- ● Aproape 65 000 de texte de lege, decrete si amendamente aflate in vigoare in Egipt dateaza de la inceputul secolului 19?
- ● Aproape 97% din apa de pe Pamant se gaseste in oceane? Totodata, mai bine de 70% din apa "dulce" se gaseste in calotele glaciare din Antarctica si Groenlanda.
- ● Ariciul este aproape imun la otravuri, dovedind o rezistenta iesita din comun chiar si pentru lumea animala. Proba este cianura. Pisica moare dupa ce a ingurgitat un gram de cianura, ariciul insa rezista si la cinci grame. Explicatia este faptul ca vietatea tepoasa poate consuma si viperele renumite pentru secretia otravitoare ce ucide omul.
- ● Autostrada Eisenhower din S.U.A. cere ca din fiecare cinci mile una sa fie dreapta. Aceste sectiuni drepte folosesc pe timp de razboi sau alte urgente.
- ● Baobabul poate trai pana la 5000 de ani! Urmeaza maslinul – 2000, stejarul – 1600, teiul – 1150, cedrul – 800, parul – 400, chiparosul – 350, ulmul – 335.
- ● Barbatii au de sase ori mai multe sanse sa fie loviti de fulger decit femeile.
- ● Bebelusii se nasc fara oasele genunchilor care apar abia la varsta de 2-6 ani.
- ● Bicicleta cu motor, botezata Motocyclette de catre inventatorii sai, francezii Eugene si Michel Werner, a fost expusa prima data la Salonul de la Paris din anul 1897.
- ● Brazilia este singura tara care a jucat in fiecare Cupa Mondiala;
- ● Cand Eleanor Abbott din San Diego s-a insanatosit de poliomielita in 1940, ea a inceput sa fabrice jocuri si activitati pentru tinerii bolnavi. Una din inventiile ei s-a numit "Candy Land". Prietenilor ei tineri le-a placut jocul atat de mult incat ea a s-a angajat imediat la Milton Bradley Company unde a fost imediat acceptata. De atunci "Candy Land" a fost international acceptat ca fiind primul joc pentru copii.
- ● Cand primul serviciu de telefonie comerciala a fost introdus, o convorbire intre New York si Londra costa 75 de dolari.
- ● Cand stranuti, toate functiile corpului se opresc, chiar si inima;
- ● Cateva picaturi de zeama de lamaie puse in nari desfunda nasul, fara sa dea dependenta. Tratamentul este cam neplacut dar sigur.
- ● Cea mai folosita replica in filme este: "Let's get out of here" (Sa plecam de aici);
- ● Cea mai mare floare o are Rafalezia Arnoldi, care creste in padurile tropicale din sud-estul Asiei pe insulele Filipine. Floarea ei are 3m circumferinta si cantareste 10 kg. Un boboc de floare e de 2-3 ori mai mare decat o capatana de varza.
- ● Cea mai mare perioada de gestatie detine elefantul asiatic: 600-760 de zile;
- ● Cea mai mare varietate a serpilor se afla in Tailanda, 179 de specii, dintre care 100 de specii sunt veninosi;
- ● Cea mai mare viteza atinsa de vant pe Terra a fost de 513 Km/h? Acest lucru s-a intamplat in Oklahoma, in timpul unei tornade in Mai, 1999.
- ● Cea mai raspandita limba este chineza, vorbita de peste 1,1 miliarde de oameni. Abia urmatoarea este engleza, vorbita de aproximativ 800 de milioane de persoane. Pentru 330 din acestia, engleza este limba materna: circa 270 de milioane in SUA si 60 de milioane in Marea Britanie;



- ● Cea mai rece temperatura din istorie de pe pamant a fost inregistrata in Antartica pe 24 August 1960. Temperatura masura atunci -127 de grade C;
- ● Cea mai ridicata temperatura a corpului detine capra domestica: 40 grade C;
- ● Cea mai veche guma de mestecat dateaza de acum 9000 de ani.
- ● Cei mai multi oameni din Nepal numesc Muntele Everest "Sagarmtha", care inseamna "frunte in cer". Vorbitorii de limba tibetana numesc Muntele Everest "Chomolungma" ceea ce inseamna "zeita, mama a lumii". Muntele Everest este numit dupa Sir George Everest. El a fost un inginer militar englez care a fost topograf general in India din 1829 pana in 1843. In aceasta perioada el a topografiat varful. Sir George Everest a fost prima persoana care a inregistrat locatia si inaltimea Muntelui Everest care la acea vreme se numea Varful XV;
- ● Cel mai stravechi arbore din lume e considerat un baobab, care creste in Africa rasariteana. Are 5000 de ani.
- ● Cele mai mari frunze le are palmierul rafie de pe malurile Amazonului. Frunzele acestui palmier ajung pana la 22m lungime si circa 12m latime. 10 oameni se pot adaposti sub asemenea frunza.
- ● In cele mai multe cazuri, rechinii care au atacat un om in largul oceanului, il parasesc dupa prima muscatura.
- ● Croazierul Regina Elizabeta a II-a se misca cu doar sase inci (2,5 cm) pentru fiecare galon (4,5 l) de diesel ars.
- ● David Prowse este actorul din costumul lui Darth Vader din "Razboiul stelelor". El a spus toate replicile lui Vader si nu a stiut ca urma sa fie dublat de vocea lui James Earl Jones pana cand a vazut filmul la cinema.
- ● Designer-ul Gabrielle "Coco" Chanel a introdus primul ei parfum in 1921. Ea i-a dat numele ei "Chanel No. 5." Dupa cum a explicat, ea a sarit direct la numarul 5 pentru ca asta era numarul ei norocos. Ca mirosul sa aiba succes, l-a introdus pe piata la data de 5 mai. Chanel No. 5 a devenit cel mai bine vandut parfum din lume.
- ● Detectorul de minciuni a fost inventat de John Augustus Larson in 1921.
- ● Durerile reumatismale se diminueaza mult sau chiar dispar complet frecionand usor locul dureros cu o lotiune obtinuta prin macerarea timp de 9 zile in jumătate litru de spirit medicinal a doua lingurite de sare de lamaie si doua lingurite sare fina de bucatarie.
- ● Englezii au inventat primul "Tank" in timpul primului Razboi Mondial. Cuvantul "Tank" a fost folosit pentru ca nu inseamna nimic si nu dadea nemtilor nici o idee despre ceea ce insemna masinaria respectiva.
- ● Excrementele de pasari reprezinta principalul export al statului Nauru, o insula din Oceanul Pacific.
- ● Exista un mic pestisor, inarmat cu un ac ascutit, care e unul din dusmanii cei mai primejdiosi ai rechinului. Fiind inghitit de acest urias animal rapitor, pestisorul sparge cu acul pantecele rechinului si iese in libertate. Ca urmare, rechinul moare;
- ● Februarie 1865 este singura luna inregistrata in istorie care sa nu fi avut o luna plina.
- ● Fructele culese in orele de dimineata sau de seara sunt mult mai gustoase decat cele culese la amiaza.
- ● Gainatul produs de o gaina pe parcursul vietii poate genera suficienta energie pentru ca un bec de 100W la lumineze timp de 5 ore.
- ● Ideea de examen de conducere a fost inventata in Franta. In 1893, soferii trebuiau sa dea un test de abilitate in conducerea si reparatia masinii.
- ● In 1656, un inventator olandez numit Christian Huygens, lucrând independent, a construit primul ceas cu pendul. Ceasurile cu pendul au ramas cele mai exacte mecanisme pentru masurarea timpului pana in secolul 20.
- ● In 1914, firma lui W.C. Coleman a introdus lanterna care a schimbat viata rurala americana si l-a facut pe Coleman celebru. Lanterna cu arc Coleman, cu o putere de 300 de lumanari, putea lumina la 300 de metri. Fermierii americani au putut sa lucreze pana tarziu in noapte, marind productia de mancare si haine in al doilea Razboi Mondial.
- ● In Africa de Nord creste copacul necuratului. Scoarta lui contine un procent mare de fosfor, ceea ce il face sa lumineze. Noaptea poti citi sub acest copac.
- ● In America de Nord creste un copac (pe care bastinasii il numesc "pomul dracului"), a carui coaja contine foarte mult fosfor, incat noaptea, langa tulpina lui, se poate citi ca in orice sala de lectura.
- ● In apele Oceanului Pacific traieste pestisorul Mixima care are 4 inimi, dispuse in organism cu functii separate: una pentru partea superioara a corpului si celelalte pentru organele digestive, muschi si coada. Poate trai mai multe luni fara hrana si se apara de dusmani, secretand substante "fumigene", in care se ascunde.

- Selectie Mariana A. -



## Evreii din Panciu

- 10 -

Bogdan Constantin Dogaru Mihai Liviu Adafini

## IV. Societăți evreiești

.... Asociația *Principele Ferdinand*: După Războiul de Independență din 1877 – 1878, mișcarea evreilor din România pentru dobândirea drepturilor politice a luat un puternic avânt. În fruntea acestei mișcări se aflau în special evreii care serviseră în Armata Română, unii din ei fiind chiar combatanți în război. Astfel ia naștere și la Focșani, în Județul Putna, Asociația Drepturile care edita și un ziar *Drepturile* ca organ al evreilor pământeni. Redacția și administrația ziarului era pe Strada Centrală nr. 16, redactor fiind M. Botoșeanu.

În august 1896, în Orașul Panciu se înființează o secție a rezerviștilor evrei intitulată *Principele Ferdinand*. Inițiativa a aparținut numiților: Lupu Schwartz, Herman Singher, Marcu Solomon, Leon Braunstein, Lupu Marcu, Herman Herșcovici și Șapsă Kaufman. Ultimul menționat, Kaufman publică un articol<sup>1</sup> în numărul 3/25 ianuarie 1897 al ziarului *Drepturile* în care apreciază faptul că *secția merge din progres în progres și am dori ca și exemplul nostru să fie imitat și de ceilalți rezerviști de prin apropiere*. Tot Kaufman relatează că, la 19 ianuarie 1897, *a avut loc în sala Gâță de aci întrunirea evreilor care au satisfăcut legea recrutării, sala era înșesată de lume, la ora 8 domnul Dr. Weis deschide ședința, acordând cuvântul d. M. Botoșeanu care – și desvolta conferința sa despre chestia evrească în România și modul cum ea poate fi rezolvată. A mai vorbit d. Rocheach în chestia comunității, apoi d. Botoșeanu, adăogând câteva cuvinte, a cetit următoarea MOȚIUNE: Evreii care au satisfăcut legea recrutării, întruniți astăzi duminică 19 Ianuar 8 ore seara în sala Gâță Panciu.*

*Având în vedere situația tristă a evreilor pământeni din țară,*

*Având în vedere legile excepționale făcute contra evreilor, contra constituțiunei,*

*Apelează la guvernul M. S. precum și la d – nii reprezentanți ai națiunei de a discuta justele noastre cereri și a da o soluție chestiei evreiesci.*

*Mulțumim d – lor deputați V. Kogălniceanu și C. Popovici, precum și d. Const. Mille cari în întrunirea de la Dacia au luat apărarea evreilor.*

*Roagă pe rezerviștii din țară de a porni o agitație puternică pentru cucerirea drepturilor politice.*

La 20 iulie 1897 a avut loc la Focșani lucrările unui Congres național<sup>2</sup> al Asociației *Drepturile*. Au participat delegați din diverse orașe ale României (Vechiul Regat): Focșani, București, Tulcea, Galați, Odobești, Buzău, Brăila. Evreii din Orașul Panciu au fost reprezentați de 3 delegați: Pavel Bromberg, L. M. Heilpern și Leon Braunstein. Deciziile luate la acest congres vizau: elaborarea unui statut general pentru toate secțiile Asociației *Drepturile* care la rândul lor își vor elabora propriile statute administrative; stabilirea reședinței Comitetului de acțiune în Orașul Galați (Comitetul fiind format din 7 persoane – 5 din Galați și 2 din Brăila) și intensificarea întrunirilor publice ca mijloc de propagandă pentru dobândirea drepturilor politice (până la deschiderea lucrărilor Parlamentului Comitetul de acțiune trebuia să *provoace* 30 de întruniri publice cu obligația de a pune la dispoziție un orator acolo unde situația o va cere).

Deși marcat de violențele declanșate de un grup de tineri români, naționaliști extremiști, Congresul de la Focșani din 20 iulie 1897 a constituit un pas important în cadrul mișcării evreilor pământeni de obținere a drepturilor politice.

Societatea Macabi: Societate sportivă și culturală a tinerilor evrei din Panciu înființată în 1924. Avea sediul pe strada Costache Negri nr. 4. Ca și celelalte organizații evreiești, *Macabi* avea să devină ținta atacurilor membrilor și simpatizanților Mișcării Legionare. Șeful Poliției Panciu, comisar C. Marinescu raporta Prefecturii Putna în 1930 următorul eveniment:

*Am onoare a raporta că cu ocazia festivalului dat de asociația Macabi din localitate, în seara zilei de 24 august, în urma aprobării dată de Dvoastră, în timpul ținerii festivalului au pătruns în galeria localului un grup de tineri în frunte cu studentul Traian Cotigă din orașul Focșani și pe când se ținea festivalul unul din acel grup a început a striga „Huo!”. Am luat măsuri urgente de am evacuat persoanele străine și s-a menținut de noi ordinea.*

<sup>1</sup> Biblioteca Academiei Române, *Colecția de periodice*, ziarul *Drepturile* nr. 3/25 ianuarie 1897, p. 3.

<sup>2</sup> *Ibidem*, ziarul *Pământeanul* nr. din 26 iulie 1897, p. 1 – 3.

**Donald Duart Maclean ( 1 )**

A fost un diplomat englez ,care a fost cooptat ca "agent direct de infiltrare",in timp ce era student la Cambridge,de catre Serviciul Sovietic de Spionaj.

Ca rasplata a activitatii sale spionaj,Maclean a fost avansat ca si colonel in KGB-ul sovietic.Impreuna cu membri MI5,MI6 sau ai serviciului diplomatic,au actionat ca spioni pentru Uniunea Sovietica,in al doilea Razboi Mondial,si chiar mai departe(dupa terminarea lui).

Nascut in Londra, fiu al politicianului liberal Sir Donald Maclean,el a crescut intr-un mediu politic,in care afacerile erau frecvent discutate.Parintii sai au avut proprietati in Londra,mai apoi in tinutul (comitatul) Buckinghamshire, precum si in marginea Scotiei,dar familia a trait in cea mai mare parte in si imprejurul Londrei.Educatia lui Maclean a inceput la Internatul Scolii Ronan,Worthing. La varsta de 13 ani,a fost trimis la Scoala Gresham in Norfolk,unde a ramas din 1926 pina in 1931,cind avea 18 ani. De la Scoala Gresham,el a obtinut un loc la Trinity Hall,Cambridge, sosind in 1931 sa studieze limbile moderne. In vreme ce era acolo,el s-a alaturat Partidului Comunist.In al doilea sau an la Cambridge,tatal lui care fusese lider al opozitei parlamentare (in primii doi ani ce au urmat primului Razboi Mondial) a murit,iar in ultimul sau an de studii a fost recrutat in Serviciul de Spionaj Sovietic.A absolvit cu brio Limbile Moderne si in 1934 a inceput sa lucreze la Ministerul de Externe din Londra.Mai tarziu,a cunoscut-o pe Kitty Harris,si ea agent,careia i s-a spus despre el ca era un spion foarte valoros,si cu care,Maclean a inceput o relatie,pe care,din loialitate fata de misiunea sa,ea a raportat-o superiorilor sai.Ea era o legatura intre Maclean si superiorul ei KGB. Donald o vizita in apartamentul ei din Bayswater,unde faceau copii de documente,astfel ca, in doi ani de zile,45 de cutii de documente copiate,au fost trimise la Moscova.Cind Maclean a fost trimis la Ambasada Britanica din Paris,Kitty Harris l-a urmat.Ea s-a inscris la Sorbona sa studieze Literatura Franceza.

Relatia lor a continuat pina cind Maclean s-a casatorit cu Melinda Marling,fiica unui director de la Chicago.Parintii ei au divortat cind ea era adolescenta,mama ei mutindu-se in Europa.Maclean i-a spus lui Kitty Harris atunci cind a cunoscut-o pe Melinda ca a fost fascinat de viziunea ei:"Am descoperit ca vorbim aceeasi limba".Ca e liberala,in favoarea Frontului Popular,si ca nu o deranjeaza sa se amestece cu comunistii,desi parintii ei sint instariti.

Cu rolul sau de diplomat,comunist si spion,riscul de scandal era pentru Maclean unul chiar nepotrivit pentru el,la acea vreme,dar a asigurat-o pe Harris ca Melinda i-a promis sa il ajute in masura in care poate,si ca ea are legaturi bune in comunitatea americana. Nu exista nici o dovada ca Melinda a lucrat pe linga Maclean,dar l-a sustinut in viata sa dubla periculoasa,de-a lungul casniciei lor.Nu a fost niciodata o relatie usoara.Maclean bea mult,ei fiind deseori pe punctul de a se desparti.Dar au ramas impreuna,pina cind ea s-a mutat cu Philby.

In 1939,Walter Krivitsky,nascut in Polonia,cu numele real Samuel Ginsberg-un ofiter GRU,sef(cap) al retelei GRU in vestul Europei,a dat detalii despre 61 de agenti care au lucrat in Marea Britanie.Nu le stia numele,dar i-a descris.Pe unul dintre ei, ca fiind un jurnalist ce a lucrat pentru un ziar britanic,in timpul Razboiului Civil Spaniol,iar pe altul,ca fiind un scotian de familie buna,educat,un idealist care a lucrat pentru rusi,fara a fi platit.Aceste descrieri s-au potrivit lui Philby si Maclean.Oricum,Serviciile Secrete Britanice,nu a urmat aceasta pista,ceea ce sugereaza ca ori erau constienti de asta,ori erau multumiti de activitatile lor la acea vreme,cind Rusia era un aliat al Germaniei Naziste.

W. Krivitsky a fost gasit mort in hotelul Bellevue din Washington,pe 10 febr 1941.La inceput s-a sugerat ca el s-a sinucis,dar unii cred ca aceasta ascunzatoare a fost descoperita si ca el a fost omorit de catre agentii sovietici. Maclean a continuat sa raporteze Moscovei de la Londra,si a semnalat pe 16 septembrie 1941 ca o bomba cu uraniu s-ar putea sa fie construita in 2 ani.Asta dupa ce Germania invadasera Uniunea Sovietica,care era acum un aliat britanic(al britanicilor).

Articol trimis de Andreea Panait ( Odobesti )



**Emilio Gino Segre ( Tivoli , 1 februarie 1905 - Lafayette , 22 aprilie 1989 )** Născut într-o familie de origine evreiască din Tivoli , a studiat fizica la Universitatea din Roma " La Sapienza " După perioada de serviciu militar în armata italiană 1928-1929 , a lucrat cu Otto Stern la Hamburg și cu Zeeman la Fundatia Rockefeller .Segre a fost numit profesor asistent de fizica la Universitatea din Roma, în 1932 și a rămas acolo până în 1936 . În 1935 a devenit profesor de fizica experimentală și director ( 1936 ), Institutul de Fizică de la Universitatea din Palermo . În 1938, la promulgarea legilor rasiale l-au prins în timp ce el a fost la UC Berkeley , unde a rămas pentru tot restul vieții sale . În timpul războiului a participat , împreună cu Fermi și Rossi la Proiectul Manhattan . În 1946 sa întors în California . În 1974 el a fost numit la catedra de fizica nucleară la Universitatea din Roma . A primit Premiul Nobel pentru Fizică în 1959

**Solomon (sau Salomon) Buber (n. 2 Februarie 1827,Lemberg; - 28 Decembrie 1906 )** A fost un comerciant, prezent în consiliul de conducere la multe instituții financiare și bănci.Un fermier bogat și o figură importantă în administrarea comunității evreiești, precum și în multe organizații evreiești și neevreiești, în special caritabile din Lviv dar și de asemenea, în asociații regionale. Cunoștințele sale acumulate, prin urmare, a găsit un sprijin larg în rândul unor savanți evrei, el a publicat în diverse reviste , precum și în lucrări colective comemorative și alte.

**Abba Eban, numele original Aubrey Solomon (02 februarie 1915, Cape Town- d.17 noiembrie 2002, Tel Aviv, Israel )** In 1959, Eban a fost ministru al educației și culturii în prim-ministru David Ben-Gurion 1960-1963, și 1959-1966 el a fost, de asemenea, președinte al Institutului de Știință Weizmann. El a servit ca prim-ministru adjunct în 1964-1965 și mai târziu a fost ministru de externe al Israelului 1966-1974. În calitate de ministru de externe, el a căutat să întărească relațiile cu Statele Unite și pentru a aduce cu privire la asocierea israeliană cu Comunitatea Economică Europeană. Când Israel a fost amenințat cu o blocadă arabă mai 1967, Eban a călătorit la Paris, Londra și Washington, DC, pentru a căuta o soluție pașnică. Când diplomația s-au dovedit inutile, Eban a sprijinit deciziile militare în Războiului de șase zile în luna iunie. Apărarea elocvent de acțiunile Israelului în fața Consiliului de Securitate și Adunarea Generală a ONU a fost foarte admirat. El a stat în Knesset ca membru al Partidului Muncii Israel până în 1988.

**André-Gustave Citroën, (05 februarie 1878, Paris – d. 03 iulie 1935, Paris),**

Inginer francez și industriaș care a introdus metodele lui Henry Ford de producție de masă la Uniunea Europeană. Citroën a absolvit de la École Polytechnique în 1898 și, ulterior, a lucrat ca inginer și un designer industrial. André Citroën a avut o viziune clară a oportunităților și a ceea ce a luat pentru a ajunge la masele în automobile. El a început o afacere care a crescut de mare succes la începutul anilor '30. El a angajat oamenii potriviți pentru a transforma viziunea și ideile lui în realitate. Dar, așa cum mulți dintre vârsta lui, el a devenit o victimă a propriului succes într-un moment în care lumea a fost aruncat în prima sa recesiune economică globală, și bani a fost în scurt de aprovizionare. Băncile au fost reticente în a împrumuta banii necesari pentru dezvoltare și publicul nu-și putea permite să cheltuiască bani pe lux, cum ar fi autoturisme. A murit de cancer la stomac.

**Leó Szilárd (n. 11 februarie 1898 - d. 30 mai 1964 La Jolla, California)** Originar din Budapesta și naturalizat cetățean american ales membru al Academiei în 1961, a fost remarcat pentru contribuțiile sale la domeniul termodinamicii, biofizica, fizica nucleară, și de dezvoltare a energiei atomice. Szilard, experimentarea, în colaborare cu Fermi, Zinn, și Anderson, s-au dovedit posibilitatea de o reacție nucleară în lanț, dar el poate fi cel mai bine cunoscut pentru rolul său în inițierea Proiectului Manhattan pentru a dezvolta o bombă atomică în timpul al doilea război mondial. Foarte devreme după descoperirea de fisiune a uraniului, Szilard, după ce sa mutat în Statele Unite și realizarea potențialului militar al descoperirii, a încercat pentru a obține guvernul SUA interesat de a începe un program de energia atomică. Cu Einstein, Szilard în vara anului 1939 a elaborat o scrisoare, semnată de Einstein, a președintelui Roosevelt a recomanda un astfel de program. Efortul de energie atomică din SUA, care a devenit cunoscut sub numele de Proiectul Manhattan în 1942, a început în cele din urmă, la sfârșitul anului 1941. În 1945, când Proiectul Manhattan a produs o bombă atomică, Szilard a circulat o petiție, semnată de un număr de oameni de știință sale atomice colegii, cerând ca bomba să nu fie utilizată împotriva Japoniei. După război Szilard sa implicat în eforturile de a controla arme nucleare, și abandonat fizica nucleară de muncă în domeniul biologiei. Unele din ultima sa lucrare în acest domeniu a fost publicată postum în Proceedings al SNC. El a murit în 1964, la doar trei ani de la alegerea sa în Academie.

**Iosif Sava (n. Iosif Segal 15 februarie 1933, Iași - d. 18 august 1998, București)** Studiile le-a început la Iași, întâi la Conservatorul Municipal, apoi la Conservatorul Ciprian Porumbescu din București (1962-1966 A susținut turnee artistice în Bulgaria, Germania, Italia, Țările de Jos, Spania, Elveția, Cuba și U.R.S.S.Din 1972 a fost membru al (UCMR). Distins cu o serie întregă de premii, între care Premiul Academiei Române. În afară de interpretarea muzicii, a fost pasionat și de



comentarea fenomenului muzical. Din 1949 până în 1951 a fost colaborator al ziarului "Opinia" din Iași. În 1951 și-a început activitatea de editor muzical la Radiodifuziunea Română. Din 1972 a realizat aici radioprogramul săptămânal "Invitațiile Eutherpei". În paralel, a realizat și emisiunile "Cronica muzicală" și "Viața muzicală în actualitate". În 1980 a început activitatea la postul național de televiziune TVR, realizând săptămânal emisiunea "Serata muzicală TV". A fost, de asemenea, și un scriitor prolific, scriind 44 de cărți, 35 din ele despre muzică, și peste 6000 de articole.

**Aharon Appelfeld (n. 16 februarie 1932, Jadova)** Appelfeld a fost deportat împreună cu tatăl său într-un lagăr de concentrare nazist. El a scăpat și sa ascuns timp de trei ani înainte de aderarea la armata sovietică ca bucătar. După al doilea război mondial, Appelfeld a petrecut mai multe luni într-o tabără de persoane strămutate în Italia, înainte de a emigra în Palestina în 1946, cu doi ani înainte de independența a Israelului. El a fost reunit cu tatăl său după ce a constatat numele pe o listă de Agenția evreiască. Tatăl a fost trimis la o ma'abara (tabără de refugiați) în Beer Tuvia. Reuniunea a fost atât de emoțional care Appelfeld nu a fost niciodată în măsură să scrie despre asta. Primele sale eforturi literare erau povestiri scurte, dar, treptat, el a progresat la romane. El a terminat studiile la Universitatea Ebraică din Ierusalim. Astăzi, Appelfeld trăiește în Mevaseret Sion și predă literatură la Universitatea Ben Gurion din Negev.

**Samuel Joseph Agnon (născut Czaczkes, 17 iulie 1888 - d. 17 februarie 1970)**. Tatăl său a primit o educație tradițională astfel că a oferit aceeași educație pentru fiul său. Agnon a obținut o cunoaștere profundă a textelor rabinice, ca urmare a studiilor de scripturi din centrul comunității evreiești. La vârsta de opt Agnon a scris primele sale lucrări, atât în ebraică și idiș. Primele sale poezii, atât în idiș și ebraică, au fost publicate într-un ziar, la vârsta de 15 ani. În 1912 Agnon a plecat la Berlin, unde a continuat studiile din literatura de specialitate. În Germania, în timpul Primului Război Mondial, a ajutat la jurnalul "Der Jude" (evreu). În această perioadă de timp Agnon întâlnit pe Salman Schocken, care a devenit patronul și editorul său, și pe soția sa, Esther Marx. Agnon s-a întors la Ierusalim în 1924 și a rămas acolo pentru tot restul vieții sale. Agnon împărțit Premiul Nobel cu poetul Nelly Sachs în 1966. Agnon a murit de un atac de cord pe Feb 17, 1970. El a fost înmormântat pe Muntele Măslinilor.

**Gershom Scholem (05 decembrie 1897- d. 21 februarie 1982)**

A fost un filozof israelian de origine germană și istoric. El este considerat drept fondatorul studiului modern, academic de Cabala, devenind primul profesor al misticismului evreiesc de la Universitatea Ebraică din Ierusalim. Prietenii săi apropiați inclus Walter Benjamin și Leo Strauss, și scrisori selectate din corespondența sa cu acei filosofi au fost publicate. Scholem este cel mai bine cunoscut pentru colecția sa de prelegeri, Tendințe majore în misticismul evreiesc (1941) și pentru biografia lui Sabbatai Zevi, mistic Mesia (1973). Discursurile sale colectate și eseuri, publicate ca pe Kabbalah și simbolismul său (1965), a contribuit la răspândirea cunoștințelor de misticismului evreiesc în rândul neevreilor.

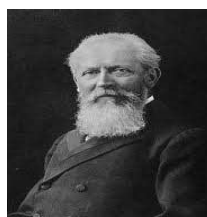
**Elizabeth-Rachel Félix, ( February 21, 1821 – January 3, 1858)**

Ca copil Rachel a câștigat bani cântând și recitând în stradă. Ea a sosit la Paris în 1830 dorind sa devină actriță. A luat ore de oratorie și lecții de canto, în cele din urmă studiind sub îndrumarea a muzicianul Alexandre - Étienne Choron și Saint - Aulaire și lectii la clasa de arte dramatice la Conservator. Ea a debutat în ianuarie 1837, la Théâtre du Gymnase. Delestre - Poirson, regizorul, ia dat numele de scena Rachel, pe care ea a ales să păstreze în viața ei privată. A fost admirata pentru inteligența ei, etica muncii, dictie, și capacitatea de a acționa. Ea a devenit amanta fiului lui Napoleon I, Alexandre Joseph contele Colonna - Walewski, și împreună au avut un fiu, Alexandre Colonna - Walewski, în 1844. El a intrat în serviciul diplomatic și a murit la postul său de la Torino în 1898. După o aventură cu Arthur Bertrand, Rachel a plecat pentru Anglia. A murit de tuberculoză în Le Cannet, Alpes-Maritimes, Franța. Pe patul de moarte, Rachel a scris multe scrisori de adio către fiii ei, membrii de familie, iubitori, colegi. Ea este îngropata într-un mausoleu în partea evreiască din cimitirul Père Lachaise.

**Otto Wallach (n. 27 Martie 1847- d. 26 Februarie 1931)**

Wallach a studiat la Berlin și la Göttingen, unde a obținut doctoratul în 1869. După o perioadă în industrie în Berlin, el sa mutat la Bonn (1870), devenind asistent august Kekulé și profesor mai târziu (1876), de chimie. El a rămas la Bonn până în 1889, când sa mutat la un scaun asemănător la Göttingen. Wallach a reușit în determinarea structurii de mai multe terpene, inclusiv limonen, în 1894. De asemenea, sa stabilit mai târziu că vitaminele A și D sunt legate de terpene. Wallach a publicat 126 de lucrări pe terpene - lucru pentru care a fost recompensat cu Premiul Nobel pentru chimie în 1910.

– Lucian L.





**Documente necesare pentru înscrierea în evidența fiscală a bunurilor imobile (case, apartamente, terenuri):**

**PERSOANE FIZICE**

Declarație de impunere pentru stabilirea impozitului pe clădiri și impozitului pe teren (formular tipizat pus la dispoziție cu titlu gratuit) ;

Declarație specială de impunere pentru celelalte locuințe deținute în proprietate în afara celei de domiciliu (formular tipizat pus la dispoziție cu titlu gratuit)

Actul care conferă dreptul de proprietate asupra bunului patrimonial declarat:

- Contract de vânzare-cumpărare
- Act de donație pentru bunurile primite cu titlu gratuit
- Certificat de moștenitor pentru bunurile primite drept moștenire
- Hotărâre judecătorească rămasă definitivă pentru bunurile revendicate și rezultate din divorțuri, partaje, etc.
- Autorizație de construire pentru construcțiile noi și procesul verbal de recepție în cazul imobilelor nou construite
- Documentația cadastrală întocmită de Oficiul Județean de Cadastru cuprinzând fișa și schița bunului mobil.

**PERSOANE JURIDICE**

**Declarație de impunere pentru stabilirea impozitului pe clădiri și impozitului pe teren (formular tipizat pus la dispoziție cu titlu gratuit) ;**

Actul care conferă dreptul de proprietate asupra bunului patrimonial declarat:

- Contract de vânzare-cumpărare pentru bunurile achiziționate
- Act de donație pentru bunurile primite cu titlu gratuit
- Hotărâre judecătorească rămasă definitivă pentru bunurile revendicate și rezultate din divorțuri, partaje, etc.
- Autorizație de construire pentru construcțiile noi și procesul verbal de recepție în cazul imobilelor nou construite
- Documentația cadastrală întocmită de Oficiul Județean de Cadastru cuprinzând fișa și schița bunului imobil.

**Documente necesare pentru scăderea din evidențele fiscale a unui imobil înstrăinat (case, apartamente, terenuri):**

**PERSOANE FIZICE ȘI JURIDICE**

Acte justificative care să ateste înstrăinarea:

Contract de vânzare-cumpărare

Act de donație

Hotărâre judecătorească rămasă definitivă

**Documente necesare pentru înscrierea în evidența fiscală a mijloacelor de transport:**

**PERSOANE FIZICE ȘI JURIDICE**

Declarație de impunere pentru stabilirea taxei asupra mijloacelor de transport (formular tipizat pus la dispoziție cu titlu gratuit)

Cartea de identitate a vehiculului eliberat de către Registrul Auto Român în copie legalizată

Fișa de înmatriculare a vehiculului în original și copie

Documentele care conferă dreptul de proprietate asupra vehiculului declarat:

- Contract de vânzare-cumpărare sau factura
- Declarație vamală
- Act de donație pentru bunurile primite cu titlu gratuit
- Certificat de moștenitor pentru bunurile primite drept moștenire
- Hotărâre judecătorească rămasă definitivă pentru bunurile revendicate și rezultate din divorțuri, partaje, etc.

**Documente necesare pentru radierea din evidențele fiscale a mijlocului de transport înstrăinat:**

**PERSOANE FIZICE ȘI JURIDICE**

Cerere de scădere din evidențele fiscale

Certificat de radiere din circulație eliberat de către Serviciul circulație din cadrul Inspectoratului Județean de Poliție în original

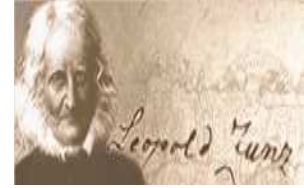
Act de predare la unități de valorificare a materialelor rezultate

( InfoAZ )



## Iom Tov Lipman Zunz

-2-



Intr-adevar era pur si simplu un miracol : autorul reusi sa ridice, intr/un numar destul de redus de pagini „ex nibilo” – din haosul literaturii agadice antice si medievale- un edificiu stiintific impunator, cladit in conformitate cu cele mai moderne legi ale stiintelor istorice, un adevarat monument de eruditie, ingeniozitate, simt stiintifici nesfarsita probitate.

Intregii literaturi agagice, acestui impunator material dispersat in sute de carti si cartuliui, in sute de mii de manuscrise, in mii si mii de variante, i se veni de data aceasta de hac. Materialul fu parcurs, clasificat, oranduit si bibliografic indentificat ; tratat in cuvinte putine dar bine documentate, rand pe rand, carte cu carte si caracterizat de maniera sa/i asigure autorului, peste generatii, o binicuvantata faima.

Nimic nu schimba in situatia materiala a lui Zunz. Atata doar ca primeste din partea comunitatii berlineze numirea pentru postul de director la seminarul rabinic, ce urma sa se deschida peste ani. Cand se deschide seminarul, Zanz ocupandu/si postul isi vazu situatia materiala oarecum ameliorata.

Absorbit de activitatea scolii pe care o conducea, Zunz publica in anii urmatiori doar Biblia intr/o magistrala traducere germana, si o serie de studii stiintifice printre care si cunoscutul sau eseu despre viata lui Rabi Azaria di Rosi (1838 ). Abia sapte ani mai tarziu 1845 isi publica a doua opera : **Contributii la istoria si literatura evreilor**. Carte de capatai de unica importanta, aceasta a doua scriere de mari proportii a lui Zanz deschide orizonturi cu totul noi in stiintele religioase evreiesti. Zunz insira in aceasta carte a sa noi, cu totul inedite, despre autorii rabinici ai evului mediu care au trait in Franta si Germania. Sunt evocate figuri de tosafisti, exegeti, filologi, autori de tot felul, carora nu li se cunostea decat numele si adesea nici atat. Cartea reprezinta ea insesi un capitol nedeschis in studiul literaturii evreiesti medievale. Ea dezvalui in fata intregii lumi aspectele pline de pioasa seninatate din viata zbuciumata si plina de suferinte a comunitatiilor evreiesti medievale, adevarate oaze de umanisti si inalta moralitate.

Zece ani mai tarziu, Zunz ataca si a treia latura a literaturii rabinice medievale, la fel de necunoscuta ca si cele enumerate mai sus, anume aceea a poeziei sinagogale. In trei opere voluminoase ce apar consecutiv Zunz epuizeaza aproape cu desavarsire materialul de proportii uriase legat de acest subiect. Iata titlul acestor opere : **Poezia sinagogala a evului mediu, aparuta in idis ( 1855 ), Riturile serviciilor divine sinagogale ( 1859 ), Istoria literara a poeziei sinagogale ( 1866 )**. Un an mai tarziu, publica un volum de adaosuri la aceasta ultima carte. Pentru a scrie aceste trei carti, Zunz a trebuit sa parcurga sute de carti de rugaciuni si de colectii de poezii sinagogale publicate si republicate, risipite prin zeci si zeci de biblioteci si muzee din toata lumea.

El insusi- desi de conditii extrem de modeste ( Salariul meu echivaleaza cu cel a unui haham ) vizita bibliotecile mari ale Europei pentru a descoperi manuscrise de o incomensurabila valoare, de mult uitate, sau niciodata bagate in seama. Mai mult de atat : el a trebuit sa indentifice autorii acestor zeci de poezii sinagogale, ghidandu/se in aceasta dificila misiune dupa date si indicii adesea ascunse cu grija in dosul acrostifurilor intortochiata si indescifrabil. Numai o minta geniala ca a lui Zunz se putea orienta in labirintul ametitor al acestor materiale. Prin aceste trei lucrari, Zunz a dat studiului obiceiurilor sinagogale si a poemelor religioase un imbold puternic transformand acest studiu intr/un important si interesant capitol al studiului religios mozaic. Renumele batranului savant depasi mult limitele vietii religioase evreiesti. Zunz era venerat ca unul dintre cei mai mari carturari ai timpului sau, ceea ce determina comunitatea berlineza sa se ingrijeasca de soarta lui.

La a saptezecea aniversare a nasterii sale, comunitatea din Berlin crea „ Fondul Zunz” care avea ca menire asigurarea unui trai demn marelui carturar si sprijinirea activitatii stiintifice a discipolilor sai. In ultimii ani ai vietii sale, Zunz publica putine studii noi desi ramasese pana la moarte in deplinatatea capacitatilor sale intelectuale. Era insa la capatul unei vietii plina de harta si de deziluzii. Era obosit si deceptionat.

- V. Avraham -

**Necunoscutele orase subterane ale lumii**

- 3 -

**Derinkuyu, misterul unui oras subteran**

... În orașul subteran din Derinkuyu, etajul situat sub grajdurile subterane adăpostea hrana pentru animale. Mai jos se găsea bucătăria comună, dotată cu cuptoare de pământ situate sub un tavan de 3 metri prevăzut cu găuri de aerisire. Aceste găuri purtau fumul prin tunele săpate special, astfel încât acesta ajungea la suprafață la 2 kilometri distanță, pentru a păcăli adversarii.

Spațiul de stocare imens și miile de urne de ceramică descoperite în orașul subteran sugerează că mii de persoane stăteau aici luni întregi fără a vedea soarele. Orașul era dotat cu puțuri verticale de comunicare, astfel că orice persoană putea comunica cu altcineva aflat la un alt etaj. Puțurile subterane le ofereau oamenilor apa de băut, iar scurgerile subterane îi protejau de inundații. Specialiștii au descoperit inclusiv zone în care apa era folosită pentru a face vin și bere, pentru vin fiind folosite cuve de tuf vulcanic, iar pentru bere roți de măcinat din bazalt. Unii specialiști speculează că aceste băuturi alcoolice ar fi fost necesare pentru a calma claustrofobia provocată de trecerile de nivel înguste.



Camera subterană în care se producea vinul

Scările ce fac legătura între etaje erau înguste, joase și de multe ori curbate, astfel că invadatorii ar fi fost nevoiți să pătrundă în șir indian, încet și aplecat, devenind astfel o țintă sigură. Aceasta nu era singura măsură de siguranță: arheologii au descoperit pietre imense, de o jumătate de tonă, care erau folosite pentru a bloca tunelurile din ambele părți.



Piatră folosită pentru a bloca accesul în Derinkuyu

Invadatorii capturați într-o astfel de cameră ar fi descoperit în scurt timp că acele găuri pe care le zăreau în tavan nu aveau ca scop aerisirea, ci permiteau locuitorilor din subteran să-i supună pe oaspeții nedorți unei băi cu ulei fierbinte.

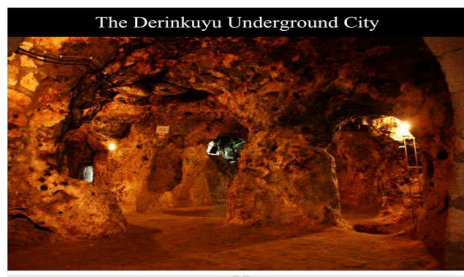
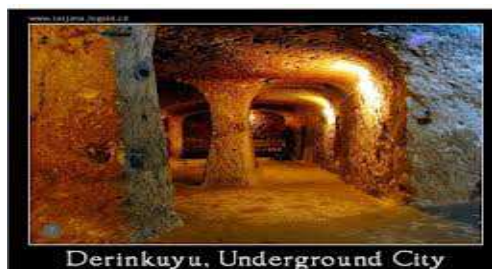
Cu trei etaje mai jos se găsea o cameră mare, dotată cu bănci și o catedră de piatră: școala unde erau educați copiii din subteran. La o mai mare adâncime se găseau mai multe niveluri de locuințe ce erau întretăiate de numeroase „străzi” subterane. Cercetătorii au descoperit că adulții cu copii aveau camere duble, iar în anumite părți ale complexului de locuințe să găseau chiar și camere de joacă, în care copiii aveau la dispoziție numeroase tuneluri întunecoase ce reveneau în același loc.

La o adâncime de opt etaje se află spațiul ce reflectă faptul că acest oraș subteran a fost locuit de creștini: două încăperi de mari dimensiuni și cu tavan înalt ce se întrepătrund pentru a forma o cruce. Din cauza umidității constante, frescele de pe pereții acestei încăperi nu s-au păstrat. Studiile efectuate de arheologi au dus la concluzia că în această cameră se rugau creștinii din secolul al VII-lea ce emigraseră din Antioh și Palestina și care foloseau orașul subteran din Derinkuyu pentru a se feri de invadatorii arabi.

Sub biserica improvizată se găsește o cameră de mici dimensiuni ce are forma unui cub. Arheologii au concluzionat că aceasta servea drept mormânt temporar, aici fiind ținuți morții până când pericolul trecea, iar locuitorii orașului subteran puteau reveni la suprafață pentru a-și îngropa prietenii pierduți.

Astăzi, turiștii pot vedea cu ochii lor orașul subteran ce a permis, de-a lungul veacurilor, mai multor popoare să supraviețuiască. Începând cu 1969, autoritățile turce permit publicului să exploreze aproximativ 10% din orașul subteran din Derinkuyu.

Specialiștii afirmă că Derinkuyu va continua să dăinuiească la mult timp după ce oamenii vor fi dispăruți. Așadar, orașul subteran ce a fost construit cândva pentru a apăra oamenii va continua să ne protejeze - de uitare, oferind o ultimă dovadă că am fost, cândva, pe Terra.



- Selectie Mircea R.-



## STIRI MONDENE

# Actorul american Nicolas Cage, în vârstă de 50 de ani, va deveni bunic, soția fiului său Weston Cage fiind însărcinată. Soția lui Weston Cage, Danielle, a anunțat că este însărcinată în timpul unei străngeri de fonduri, organizată în Beverly Hills, Los Angeles, de Kasem Cares Foundation, "Reacția lui a fost de bucurie pură și încântare. Familia este foarte importantă pentru noi. Vorbesc în fiecare zi cu tatăl meu, iar Danielle și cu mine i-am trimis ecografia care a confirmat, de fapt, ce bănuiam", a afirmat Weston Cage pentru Closer Weekly.

# Prezentatoarea Charlotte Dawson, fost fotomodel și prezentatoare TV a fost găsită moartă în locuința sa din Woolloomooloo, Australia. Anchetatorii nu au putut identifica circumstanțe suspecte ale decesului, ceea ce duce la concluzia unei sinuciderii. Încă din 2012 Charlotte Dawson avea probleme, întrucât fusese și internată într-o clinică de recuperare. Problemele sale emotionale ar fi început după ce a fost hartuită pe site-urile de socializare de niște persoane necunoscute. Toți prietenii, dar și fanii vedetei suferă enorm pentru pierderea ei. Au fost postate sute de mesaje pe Twitter de la fani până la staruri, prieteni de-ai lui Dawson. Chiar și actorul Russell Crowe a spus că încă nu-și revine și că nu poate să creadă că buna sa prietenă nu mai este.

# Unul dintre cei mai iubiți actori din Cetatea Filmului vrea să iasă din lumina reflectoarelor, renunță la cariera sa, după 30 de ani de activitate. Alec Baldwin, încearcă să își dovedească nevinovăția, după ce a fost catalogat drept homofob de o organizație de apărare a drepturilor homosexualilor, în urma unui incident cu un paparazzo, în noiembrie 2013, căruia i-ar fi adresat insulte anti-gay. Alec Baldwin recunoaște că a urlat la fotografii respectivi, care încerca să îi pozeze fetița, în vârstă de șase luni, deoarece "i-a lovit copilul în cap cu lentilele aparatului de fotografiat". Baldwin afirmă că viața în New York s-a schimbat foarte mult din anii '70, din cauza presei și a persoanelor care nu mai au respect pentru viața privată a celorlalți.

# Cantaretul Justin Bieber, a închiriat o vilă sub forma de navă spațială din Atlanta. Superba reședință de 10,5 milioane de dolari (circa 34,5 milioane lei) aparține producătorului Dallas Austin, care nu a vrut să se știe ce chirie îi plătește starul. Oricat ar fi de mare această chirie, nu este nici o problemă pentru pustiul cantaret/.

# Una dintre cele mai trainice căsnicii de la Hollywood se destramă după ce soțul actriței a aflat că a fost înșelat. Sînt împreună de 35 de ani și nimeni nu ar fi crezut că ceva îi va putea despărți. Numai că, după ce Jack Nicholson s-a lăudat recent că a făcut sex cu Meryl Streep, soțul acesteia este hotărât să divorțeze. Meryl și Don au patru copii: Henry (34 de ani), Mamie (29 de ani), Grace (27 de ani) și Louisa (22 de ani).

# Cântăreața și actrița Jennifer Lopez va interpreta rolul principal în serialul polițist "Shades of Blue", a cărei producție va începe în 2015, au anunțat reprezentanții ai televiziunii americane NBC. Serialul "Shades of Blue" se concentrează pe Harlee Mccord, interpretată de Jennifer Lopez, o mamă singură devenită un polițist corupt. Ea este recrutată de departamentul anti-corupție al FBI pentru a lucra sub acoperire și pentru a se reabilita. Reprezentanții ai postului NBC au afirmat că deja au comandat 13 episoade din acest serial a cărei producție va începe în 2015, iar serialul va debuta în sezonul 2015-2016 al televiziunii.

# Cântăreața americană s-a logodit cu asistentul de producție Matt Rutler, acesta oferindu-i inelul de logodnă chiar de Ziua Îndrăgostiților (14 februarie). Christina Aguilera l-a cunoscut pe Matt Rutler pe platourile de filmare pentru lungmetrajul "Burlesque: Vis împlinit" (2010), în care aceasta a jucat, iar logodnicul ei era asistent de producție. În acea perioadă, Aguilera tocmai se despărțise de fostul ei soț, Jordan Bratman, împreună cu care are un băiat în vârstă de șase ani - Max -, a cărui custodie o împart. Christina Aguilera, care a devenit celebră cu hitul "Genie in a Bottle", a câștigat patru premii Grammy, un Latin Grammy și a vândut peste 50 de milioane de albume pe plan mondial.

# Actorul David Cassidy, cunoscut mai ales din serialul The Partridge Family, ar putea intra în rândul vedetelor divorțate. David Cassidy, în vârstă de 63 de ani, se află în prezent se află la reabilitare, după ce a fost depistat sofând sub influența unor substanțe interzise. Cei doi sunt căsătoriti din 1991, Sue fiind cea de-a treia soție a actorului. Soția lui David a declarat că divorțul se contura de ceva vreme. Cei doi erau separati de patru luni. Soții Cassidy au împreună un băiat, pe Beau Devin Cassidy, de 23 de ani.

# Tanara Genesis Carmona, fosta Miss Venezuela de 22 de ani a fost împușcată de un barbat neidentificat care a deschis focul asupra protestatarilor. Genesis Carmona s-a prăbușit la pământ, iar un barbat a luat-o în brațe, s-a urcat pe motocicletă și a dus-o la spital. Ea a intrat de urgență în operație, însă medicii nu au reușit să îi salveze viața.



# INFO CLUB



**Comunitatea Evreilor din Focsani pune la dispozitia celor interesati o bogata bibliografie despre cultura, istoria si traditia poporului evreu. La cuclul comunitatii pot fi imprumutate carti, reviste, ziare, pot fi vizionate filme sau se poate asculta muzica pentru toate gusturile.**

- Membrii Comunitatii Evreilor sunt invitati la Sala de lectură a Bibliotecii Județene "Duiliu Zamfirescu" Vrancea, la expoziția de pictură realizată de elevi ai Liceului de Artă Gh. Tattarescudin Focșani ;
- Comunitatea Evreilor este invitata la Carrefour Focșani unde a fost lansată Cartea „Bruiaj în evoluție“, scrisă de Gabrielle Cellini. Evenimentul a reunit iubitori de cultură din mai multe localități. Cartea numără peste 300 de pagini și cuprinde informații tehnice inedite, cu caracter social și de ordin subtil, cu care autoarea va reuși, fără îndoială, să-și introducă cititorii în fascinantul univers al culturii și spiritualității orientale, propunându-le totodată aderarea la anumite principii universale ce vin în sprijinul descoperirii sinelui;
- Membrii Comunitatii Evreilor din Focsani sunt invitati la Ateneul Popular „Mr. Gh. Pastia”, care în parteneriat cu Roșia Montană, filiala Focșani, organizează în sala „Florentin Delmar”, un eveniment aniversar intitulat: „Roșia Montană în UNESCO”. La eveniment vor fi proiectate filme documentare, prezentări multimedia și se vor purta discuții pe marginea celor vizionate. ;
- Comunitatea Evreilor este invitata la Casa de Cultură a Sindicatelor "Leopoldina Bălănuță" din Focșani la spectacolul de teatru "Penalty". Spectacolul este realizat de foști participanți la STEV, Vlad Basarabescu (anul I UNATC), George Năstase, care regizează spectacolul. Din distribuție mai face parte și Mihaela Drăghici (anul III UNATC) ;
- Biblioteca Județeană „Duiliu Zamfirescu” Vrancea a organizat, și invită membrii Comunitatii Evreilor din Focsani la o expoziție de carte și imagini din arhiva instituției, ce reflectă activitatea regretatului scriitor Mircea Dintuz, om de cultură ce a avut o permanentă legătură de suflet cu biblioteca. Prin această expoziție, instituția vranceană de cultură comemorează un an de la dispariția prematură din viața culturală a Vrancei a scriitorului;
- Publicul focșănean și membrii Comunitatii iubitori al muzicii clasice sunt invitati la un eveniment special, la sfârșitul acestei luni, la Teatrul Municipal "Mr. Gh. Pastia", unde va avea loc un recital cameral susținut de pianistul italian Ippazio Ponzetta. Concertul face parte din cadrul Stagiunii Camerale 2013 – 2014 a Ateneului Popular "Mr. Gh. Pastia".
- În cadrul momentelor omagiale : remember Samuel Joseph Agnon ( laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în 1966. și Otto Wallach (laureat al Premiului Nobel pentru chimie 1910).
- 72 de ani de la torpilarea și scufundarea în apele turcesti a vasului "Struma", una din cele mai crunte tragedii ale evreimii romane. Au fost prezentate documente și poze referitoare la acest eveniment.

**IN ATENTIA CITITORILOR !!!!!!! PE ADRESA DE MAIL :**

**[r\\_mircea67@yahoo.com](mailto:r_mircea67@yahoo.com) , [ce\\_focsani@yahoo.com](mailto:ce_focsani@yahoo.com)**

**Așteptam sa ne contactati in vederea unor sugestii, articole, fotografii si alte documentatii ce fac rostul a fi publicate pentru cei ce vor sa fie informati sa citeasca. Multumim anticipat !**

**Parte din informatii sunt preluate din diverse surse  
– reviste, website-uri sau alte mijloace media**

**Din placheta de versuri PETALE DE GAND.****BLÂNDA IARNĂ**

Își scutură văzduhul  
Ninsoarea diafană  
Ce-acoperă pământul,  
În luna lui Gerar,  
Cu cea mai albă haină.  
Acum e iarnă iar.  
Iubire, hai afară  
În atmosfera clară  
Să admirăm pe stradă,  
Cât încă e curată,  
mirifica zăpadă.

Așa o să rămână  
Doar când o fi stăpână  
Pe garduri și pe case,  
Acoperi-va streșini,  
Împodobi-va cetini,  
Le-o face mai frumoase.  
Hai să privim iubire  
A iernii feerie,  
Cum liniștit își cerne  
Ninsoarea fulgi și-așterne  
Mantie argintie  
Peste întreaga fire.

**FURIOASA IARNĂ**

Iarna s-a supărat pe noi,  
Parcă e ziua de apoi.  
Este un frig ce te îngheață  
Vântul te biciuie în față,  
E viscol, pe întreaga stradă  
Zboară fuioare de zăpadă  
Frigul pătrunde pân-la oase  
Se-ntroienesc garduri și case  
De streșini țurțuri se agață  
Pe geamuri s-aștern flori de gheață.  
Iubire, nu ieși afară,  
De ieși, vârtejul te doboară.  
Să fim cuminți, să stăm în casă,  
Până ce-i vreme mai frumoasă  
Eu spun, acum s-avem răbdarea  
Să-i treacă iernei supărarea.

**MEDICUL ȘI MERCENARUL**

Pe masa de-operație așezat,  
Un mercenar,  
Om crud, barbar,  
E operat.  
Pe când era valid, el, contra plată,  
A omorât și nu numai odată  
Și fără îndurare,  
Bărbați, femei, copii fără-apărare.  
Dar într-un schimb de focuri infernal  
Fu grav rănit și-acum e în spital.  
Iar medical își spune cu necaz,  
Ce bestie operez în acest caz.  
Curmat-a multe vieți nevinovate  
Pentru dreptate,  
Ar trebui s-ajungă în pământ,  
Dar al lui Hipocrate jurământ  
E mai presus de ceea ce gândesc.  
Am datoria să mă străduiesc  
Și-al medicinei crez  
Îmi cere să-l salvez.  
Și, astfel, iată ironia sorții,  
Într-un spital se poate să vedeti,  
Cum e salvat un instrument al morții  
Prin truda unui salvator de vieți

**ALPINIȘTII**

Noi suntem călători spre zări de libertate,  
Nimic nu ne abate,  
Din drum și-a noastră vrere  
Ne dă mereu putere  
În temerara luptă  
Cu stânca cea abruptă,  
Având înscris în minte,  
Mai sus, sus, înainte !.  
Purtăm în noi doruri nestăvilite  
Și-ntruna năzuim  
Spre înalt.  
Pe căi nebănuite,  
Neînfricați pornim,  
ASALT !.

**(Zigu Tauberg )**



**Alexander Graham Bell**, inventatorul telefonului, s-a născut la Edinburgh, în Scotia, în 1847. Deși a urmat doar câțiva ani cursurile școlii, a capatat o educație temeinică în sinul familiei. Cu un tata expert în fiziologia vocii, în corectarea vorbirii și în educarea surzilor, era firesc ca interesul lui Bell pentru reproducerea sunetelor vocale să se manifeste de timpuriu. Bell s-a mutat în Boston, Massachusetts, în 1871. Acolo a făcut, în 1875, descoperirile care au dus la inventarea telefonului. A depus o cerere de brevet în februarie 1876, brevet pe care l-a primit câteva săptămâni mai târziu. (Intimplarea face ca un alt om, Elisha Gray, să depună o cerere pentru brevetarea unui dispozitiv asemănător, în aceeași zi cu Bell, dar cu ora mai târziu.) La scurt timp după obținerea brevetului, Bell a expus telefonul la Expoziția Centenară din Philadelphia. Inventia lui a stîrnit un viu interes din partea publicului, astfel că i s-a acordat un premiu. Bell și asociații lui au înființat o companie a lor, strămoșul companiei *American Telephone and Telegraph* de astăzi. Telefonul s-a bucurat de un succes imediat iar AT&T a devenit în cele din urmă cea mai mare corporație privată din lume. Deși inventia telefonului a făcut din Bell un om bogat, el nu și-a întrerupt niciodată activitatea de cercetare și a reușit să inventeze și alte dispozitive folositoare (dar nu la fel de importante). Se interesa de multe lucruri, însă principala lui preocupare a constituit-o ajutorarea surzilor. De fapt, soția lui era una din fostele sale eleve surde. Au avut doi fii și două fiice, dar ambii băieți au murit foarte tineri, în 1882, Bell a devenit cetățean al Statelor Unite. S-a stins din viață în 1922.



**(Niels Henrik David Bohr)** s-a născut la 7 octombrie 1885, în Copenhaga, Danemarca, Niels este primul fiu al lui Ellen Adler Bohr. Student al Universității din Copenhaga, secțiile de filozofie și matematică, la vârsta de 20 de ani, motivat de medalia de aur pusă în joc în cadrul unui concurs sponsorizat de Academia Daneză pentru Știință și Litere, Niels conduce o serie de experimente privind *tensiunea superficială*. Succesul înregistrat de eseul său, care îi aduce mult râvnita medalie, îl determină să abandoneze filozofia pentru a studia fizica. După ce obține diploma de doctorat, în 1911, Bohr publică în 1913 *modelul structurii atomice*, introducând teoria conform căreia electronii orbitează în jurul nucleului. În anul 1916, Bohr devine profesor al Universității din Copenhaga, iar în 1921 înființează Institutul de Fizică Teoretică. Concepe, de asemenea, *principiul complementarității*, conform căruia *lucrurile pot fi analizate individual, ca având proprietăți aparent contradictorii. Amândouă punctele de vedere sunt adevărate, însă nu le putem percepe în același timp.* În anul 1927, referindu-se la afirmația că oamenii sunt totodată actori și observatori în lume, Einstein îl acuză pe Bohr de *misticism*, considerat a fi incompatibil cu știința. Acesta din urmă neagă acuzația. Bohr era de părere că procesul de observare al unui fenomen modifică fenomenul observat. Einstein, pe de altă parte, se opunea subiectivității în știință, dedicându-și ultima parte a vieții descoperirii unor elemente reale care să facă din mecanica cuantică o teorie bazată pe realism. Niels Bohr a luat parte la Proiectul Manhattan, în laboratorul secret Los Alamos din New Mexico, unde, din motive de securitate, i se spunea Nicholas Baker. După cel de-al doilea război mondial, întors în țara sa natală, este distins de către guvern cu Ordinul Elefantului. Niels își proiectează propria stemă ce înfățișează un taijitu (simbolul pentru ying și yang) și moto-ul latin „contraria sunt complementa” - contrariile sunt complementare. Se stinge din viață în Copenhaga, în 1962, la vârsta de 77 ani.

**10. Cunoștință cu 2 proiectanți**

În anul 1962, eram Șeful Serviciului Tehnic la una din Întreprinderile Trustului de Construcții Iași.

Urma să executăm niște blocuri pe str. Crucii (denumita ulterior Suzana Pârvulescu). Un coleg m-a rugat să mă interesez dacă urma să fie demolată casa părinților săi.

M-am dus la Institutul de Proiectare și m-am adresat Șefului de atelier, domnul arhitect Alexievici, pe care nu-l cunoșteam. Întrebându-l despre imobilul respectiv, m-a refuzat categoric, cam în felul acesta: vine lumea să se intereseze, se fac intervenții, iar noi, proiectanții, suntem nevoiți să modificăm proiectele.

Mă pregăteam să plec fără nici un rezultat, dar a intervenit inginerul Beschea, care a obținut în final aprobarea șefului să-mi răspundă la întrebarea mea.

Peste câțiva ani, am lucrat la Șantierul Filarmonicii, unde șef de proiect era Arhitectul X ("de mortuis nil nisi bene"). Trebuind să rezolv urgent o chestiune de detaliu, l-am sunat la telefon, acasă, dar am fost apostrofat cu cuvintele "am program la Institut între orele 7,00-16,00" și mi-a închis telefonul.

După scurt timp, șefă de proiect a devenit Doamna Arhitect G. Danaita, pe care nu o cunoscusem până atunci.

Mergând la Institut s-o rog să-mi vizeze un document, m-a primit cu multă reticență. În acel moment ("Deus ex machina"), intră în atelier Domnul Arhitect Alexievici cu care, între timp, m-am cunoscut mai bine. Dumnezeu a asigurat-o pe Doamna Arhitect Danaita că poate avea deplină încredere în mine.

Așa a început o rodnică și lungă colaborare între noi care, aș putea spune, a devenit, spre cinstea mea, prietenie.

**11. O poveste dramatică din familia mea**

Tatăl meu a avut un frate (Nathan) care, după căsătorie, s-a stabilit la Bălți (în Basarabia), unde avea un magazin prosper. A avut un băiat, Willy, născut în 1936.

După ocuparea Basarabiei de către sovietici, s-a mutat la Cernăuți, în ideea de a i se "pierde urma". Surorile soției au rămas la Bălți (chestiune, după cum se va vedea, esențială în viitor).

În 1941, aceste surori au fost evacuate tocmai în Asia Centrală, în timp ce Nathan cu familia a rămas în Cernăuți sub administrație românească.

În primă fază, au avut un oarecare noroc, în sensul că locuința lor era situată în interiorul ghetoului impus de autoritățile române.

A fost deportat cu ultimul eșalon (prin 1942), care a ajuns dincolo de Bug într-un teritoriu sub administrație germană.

Dacă dintre evreii deportați în Transnistria au supraviețuit un procentaj oarecare, cei ajunși dincolo de Bug au pierit în totalitate.

Într-o zi, primind ordinul să se adune în centrul localității, au intuit ce-i așteaptă și anume moartea. Atunci l-au încredințat pe Willy unei țărănci ucrainene căreia i-au dat toate bijuteriile pe care le aveau.

Nathan cu soția au fost uciși iar țărancă (fie-i amintire binecuvântată!), după un timp, i-a dus pe Willy și pe alți copii la partizani. Willy a supraviețuit, iar ulterior a ajuns într-un centru de copii în localitatea Bershat din Ucraina.

Acum intervine un moment fantastic!

Sosește la Centrul de la Bershat o delegație americană, printre care și un bun prieten al lui Nathan plecat în SUA înainte de război. Îl vede pe Willy, care semăna izbitor cu tatăl său, și-l întreabă cum îl cheamă. Acesta, într-o stare psihică cumplită, nu-și știa decât prenumele și-i răspunde că-l cheamă Willy.

Întors în America, prietenul lui Nathan transmite știrea mătușilor lui reîntoarce la Bălți iar acestea îl "recuperează" pe Willy. Începe o nouă etapă din viața sa sub auspicii promițătoare.

Tatăl meu, care era extrem de întreprinzător (nu știu dacă acest cuvânt exprimă suficient de bine marile sale calități), află de această situație și, pe diverse căi, trimite ajutoare la Bălți. Îmi amintesc și acum că primii bani i-a trimis cu primul Ambasador al României în URSS, Academicianul Simion Stoilov.

Willy studiază medicina parcă la Perm, devine medic stomatolog, se căsătorește și se stabilește la Moscova.

Nenorocirile nu-l ocolesc însă; soția sa naște un băiat dar... moare la naștere. Băiatul a fost numit Iren după numele mamei sale. ....

**-Norbert Zilberman ( Iasi ) -**

**Timbre din ghetourile naziste - 4 -  
IN GHETOUL DIN THERESIENSTADT**

Theresienstadt(Terezin) e un mic oras in Boemia, linga riul Eger. In anii ocupatiei naziste 130 000 evrei au fost nevoiti sa traiasca inghesuiti in cartierele in care locuisera numai 15 000 persoane. Evenimentele care sau desfășurat în ghetoul din Terezín între 1941 și 1945 fac parte din mai întunecat capitol din istoria Europei moderne în care germanii ucis milioane de oameni nevinovați. Decizia de a utiliza Terezín ca o tabără de tranzit pentru populația evreiască din Boemia și Moravia a fost practic atinsa la două conferințe ce au avut loc la Praga, la 10 și 17 octombrie 1941. Ca o tabără specială , Theresienstadt era controlată direct de către Oficiul Central de Securitate al Reich-ului din Berlin . A trecut prin lanțul de comandă și Frank Heydrich și Adolf Eichmann , care a fost în cele din urmă responsabil pentru toate deciziile " politice" . Acest lucru înseamnă că toate transporturile de intrare și de ieșire de la Theresienstadt au fost organizate de Eichmann .

Terezin a avut si el un oficiu postal, in apropiere de Baukowitz. Pachetele pentru gheto soseau acolo si erau aduse evreilor de catre prizonieri de razboi, pentru ca civililor arieni le era interzis accesul.

Pentru indrumarea traficului de pachete, Ministerul Postelor din Protectoratul Moraviei a intocmit un regulament, la 10 iulie 1944, pe baza caruia oficiul Comandamentului ghetoului a emis o marca de autorizatie. Ea a fost distribuita in cantitati limitate internatilor evrei. Marcile trebuiau lipite pe pachete, fara a fi stampilate.

Numarul marcorum intrebuintate si ajunse la filatelisti in bune condituni este foarte limitat.

Au mai fost oficii postale si in alte ghetouri.



Boemia și Moravia Theresienstadt

Posta în ghetoul Terezin - 1941-1945



Posta în Terezin GHETTO 1941



Theresienstadt Terezin GHETTO (Cehoslovacia), ștampile al treilea Reich,



*Un buchet de ghiocei pentru toate doamnele si domnisoarele !*